Kedluben je zásobárnou vitamínů

Proč jsou kedlubny zdravé?

Kedluben – stejně jako květák, růžičková kapusta či brokolice – **obsahuje isothiocyanáty, což jsou látky, které chrání proti rakovině**. Konkrétně u kedlubnu byla zaznamenána ochrana **proti rakovině tlustého střeva a rakovině prsou**.

Kedluben má **až 60 mg vitaminu C ve 100 g, překvapivě mnoho karotenu, vitamínu E, vitamíny skupiny B a také vzácný vitamín K**. Dále **obsahuje kyselinu nikotinovou, listovou, kyselinu panthothenovou, draslík, vápník, železo, fosfor, zinek, hořčík, sodík, chlór, bór, železo, jód, kobalt, měď, molybden, nikl, stříbro, chróm, fluor, ale i protisklerotický inositol a sloučeniny síry, biotin a selen**.

Kedlubny **v sobě mají rovněž cholagogum, což je látka zvyšující vylučování žluči a urychlující vyprazdňování žlučníku**. Pozor! **Kedluben není vhodný pro lidi, kteří trpí na záněty žaludeční sliznice a dvanáctníku**, jelikož éterické oleje obsažené v kedlubnu u nich vyvolávají bolestivé žaludeční podráždění.

Pěstujeme kedluben

Brukvovité druhy i kedluben **potřebuje velkou zásobou živin a vysokou absorbci vody**. Aby tedy kedluben dobře rostl, **potřebuje dostatečnou a pravidelnou vláhu**. Brukvovité druhy **vyžadují dostatek slunce a nesnášejí hustou výsadbu, tudíž je musíme sázet v dostatečných rozestupech**

.

Jak jej nakupovat?

U kedlubnu se dá konzumovat pouze nadzemní část, která se nazývá zdužnatělá hlíza. Ta je za normálních podmínek lehce stravitelná, ale pokud nám zdřevnatí, konzumovat se již nedá. Proto **když kedluben nakupujeme, dáváme pozor, aby bulvy byly pevné a pružné, ale také nepopraskané nebo nenahnilé a aby listy neměly zažloutlé zabarvení**.

Kedluben v kuchyni

Kedluben můžeme jak dusit, tak i vařit (např. z něj můžeme připravit kedlubnovou polévku). Dále z kedlubnu můžeme udělat **různé pomazánky**, hodí se ale skvěle **i do zeleninových salátů či do omáček**. Z mladých kedluben můžeme pak připravit vynikající kedlubnové zelí.

Kedlubnové zelí s vínem

2 kedlubny (včetně listů), 1 cibule, 1 lžíce olivového oleje, 4 lžíce bílého vína, sůl, 1 lžička kmínu, cukr, ocet

Kedlubnové bulvy oloupeme, omyjeme a nahrubo nastrouháme. Kedlubnové listy nasekáme. Cibuli oloupeme a také nasekáme nadrobno. Na rozpáleném oleji osmahneme nejprve cibuli a poté, co zesklovatí, přidáme nastrouhané kedlubny i s nakrájenými listy. Kedlubny s cibulí osolíme a okmínujeme, přilijeme bílé víno a necháme chvíli podusit. (Dusíme tak dlouho, dokud kedlubny nezměknou a neodpaří se všechna tekutina.) Po změknutí kedlubnové zelí dochutíme cukrem a octem a necháme ještě přejít varem. Hotové kedlubnové zelí podáváme k masu stejně jako klasické zelí, popř. jej servírujeme v podobě studené přílohy.