

# Květák

Květák je označován za šlechtice mezi brukvovitou zeleninou. Dnešní věda zařazuje květák do druhu brukev zelná. V Evropě je znám od 13. století. Někteří botanici považují za vlast kvěťáku Indii, jiní východní Středomoří. První hodnověrné zprávy o něm se datují z 12. Století z Kypru, pak v 16. století.

přišel z Itálie. Dnes se pěstuje květák (*Brassica oleracea*,

celém světě. Patří do široké rodiny košťálovin. Květáková růžice není

K nám

var. botrytis) po

květ, jsou to zdužnatělé, svazčité květní stonky. Vlastní květ je podobný řepce, jsou to drobná žlutá kvítka, rozkvétající druhým rokem. Slovo „květák“ v roce 1847 použil Josef Pečírka a ujalo se, zatímco jiné pokusy (květník, květlík, květlák) byly zapomenuty. K tomuto jménu dal asi impuls Presl svým „zelím květným“, jímž tento geniální přírodovědec vyjádřil jak příslušnost a příbuznost, tak i „vlastnost“ této zeleniny. Ani cestička toho druhého, nečeského výrazu karfiol, nebyla přímá. Je doslovně převzat z němčiny, ale tam došlo kdysi k přesmyknutí hlásek: z italského cavolfiore přes kalfior ke karfiolu. Od té doby popularita i spotřeba kvěťáku rostla, i když teprve 20. století, respektive jeho druhá polovina znamenala výrazný vzestup. Největšími producenty jsou Itálie, Francie, Polsko. Na pultech našich obchodů se začal objevovat květák romanesco. Má zelenožlutou barvu, tvarově představuje růžice uspořádané do pyramidy. Pro svůj zajímavý, dekorativní vzhled a svěží zelenožlutou barvu je romanesco vhodné jako příloha. Výborně chutná také v zeleninových salátech.

## SKLADOVÁNÍ:

Květák lze uchovat jen v úzkém teplotním rozmezí okolo 1 až 0 °C. Při teplotách pod -1°C a nad +3°C dochází ke ztrátám kvality. Při skladování se má květák ukládat růžici dolů a košťálem nahoru – a to i v domácích stotech. Při skladování dochází k transportu dusičnanů z růžice do listů, což je zdravotně výhodné, a v růžici naopak přibývá sacharózy, volných aminokyselin, draslíku, sodíku, hořčíku a vápníku. Květák uložený při teplotě asi 0°C se doporučuje skladovat v plastových obalech; do sáčku se ale může vložit až zchlazený, aby nedošlo ke kondenzaci vody. Čím mladší růžice se sklízí, tím déle vydrží; čím déle rostou, tím je v nich ale více vitamínu C – a méně dusičnanů.

## VÝŽIVNÁ HODNOTA:

Obsahuje téměř 100mg vitamínu C, vitamíny B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, kyselinu nikotinovou a pantotenovou, cukry, sušinu atd.

Z minerálních látek je to hlavně draslík, ale také mnoho fosforu, vápníku, hořčíku, molybdenu, jódu, mananu a síry. Obsahuje mannitol vhodný pro diabetiky. Květák prospívá dobré funkci pokožky, sliznic, zdraví vlasů. Obsahové látky působí proti řídnutí kostí, lámavosti nehtů, podporují dobrou funkci kloubů, mají protisklerotické účinky. Květák se nedoporučuje při dně (puriny), také při zánětech jater a žlučníku.

## RECEPTY:

Jeho silné zdužnatělé květenství se konzumuje syrové nebo tepelně upravené na mnoho způsobů. Krátce povařené se často podává zapečené s bešamelem nebo smažené. Naložený květák ve sladkokyselém nálevu poslouží jako dekorativní obloha chlebíčků, nářezů a studených mís i v zimě.

Před tepelnou úpravou ponoříme květák na dvě až tři minuty do studené vody košťálkem nahoru. Vyplaví se z něj hmyz a nečistota.

Pak květák opláchneme pod tekoucí vodou a vložíme do dostatečně velkéh hrnce či kastrolu s vařící osolenou vodou. Při vaření je dobré květák zpočátku vařit v nepřikrytém hrnci, aby unikly čpavé látky. Uvařený má být tuhý, nerozvařený. Doporučuje se při vaření přidat do vody trochu mléka, aby zůstal bílý.

### Květáková polévka

6dl vody, 10dkg květáku, 1dl mléka, 25 dkg hladké mouky, 1dkg másla, 1 žloutek, sůl, petrželka

Z větší části másla a hladké mouky připravíme světlou jíšku, kterou v mléce povaříme. Když začne vařit, přidáme rozebráný květák, sůl, vaříme asi 20 minut. Do hotové polévky přidáme zbytek másla a petrželku.



### Květákový koláč se slaninou

1 květák, sůl, 2 rajčata, 1 červená paprika, 100g anglické slaniny, 150ml smetany, 100g ementálu, muškátový oříšek, pepř

Květák rozdělíme na růžičky. Přelijeme je horkou osolenou vodou a 8 minut vaříme doměkka. Zeleninu slijeme, propláchneme ji chladnou vodou a necháme okapat. Troubu předehřejeme na 180 stupňů. Rajčata spaříme a oloupeme. Rozkrájíme je na dílky. Rozpůlíme papriku a odstraníme semeník. Nakrájíme ji na kousky. Slaninu pokrájíme na nudličky. Smetanu smícháme s menší částí strouhaného sýra. Ochutíme ji nastrouhaným muškátem, solí a pepřem. Do vymaštěné zapékací mísy vyrovnáme květák, posypeme ho kousky paprik, rajčaty a slaninou. Zalijeme smetanou se sýrem a posypeme zbytkem jemně strouhaného sýru. Dáme zapéct asi 25 minut.

### Květáková omáčka na těstoviny

1 lžice olivového oleje, 1 lžice másla, 2 stroužky česneku, 300 g květáku, 1/2 lžičky sušeného tymiánu, 1/2 lžičky mletého kmínu, 2 lžice citrónové šťávy, 150 ml bílého vína, 3 lžice hořčice podle chuti, 250 ml smetany ke šlehání, 100 g strouhaného eidamu, zelená petrželka  
Olej a máslo rozehřejeme na pánvi. Přidáme utřený česnek, tymián a nadrobno nakrájený květák. Smažíme za stálého míchání asi 5 minut. Potom smícháme víno, citrónovou šťávu, hořčici a kmín a nalijeme směs na květák. Vaříme další dvě minuty. Nakonec vlijeme smetanu a dusíme, dokud se omáčka nevyvaří na polovinu svého objemu. Před dokončením vmícháme do omáčky sýr a nasekanou petrželku. Podáváme s těstovinami.

### Květák po italsku

600g květáku, 50g oleje, 1 cibule, 200g rajčatového protlaku, 50g tvrdého sýra, česnek, zelená petrželka, pepř, sůl.

Květák rozebereme na růžičky. Cibuli nakrájíme nadrobno, zpěníme na oleji, přidáme prolisovaný česnek a pokrájenou zelenou petrželku, vmícháme květák, krátce osmahneme, přidáme rajčatový protlak, osolíme, opepříme a dusíme, až květák změkne. Podle potřeby můžeme mírně podlít vývarem. Porce na talíři posypeme nastrouhaným tvrdým sýrem.

