

Karotka

Karotka je raná odrůda mrkve. Je to dvouletá rostlina z čeledi miříkovitých. Z výživového hlediska jde o velmi přínosnou zeleninu pro svůj vysoký obsah karotenu (provitamin A), má též nezanedbatelný obsah vitamínu E (2,6 mg/100 g) a vlákniny (3 g/100g). Relativní nevýhodou je vyšší množství sacharidů, a tedy i energetické hodnoty ve srovnání s ostatními druhy zeleniny. Ideální spojení představuje karotka společně s čerstvými tvarohovými sýry. Přítomnost (malého množství) tuku ze sýra podpoří vstřebání karotenu a jeho přeměnu na vitamín A. V každých 100 g je 188 kJ, 0.3 g tuků a 9.7 g sacharidů.

Kedluben

Kedluben je rostlina z čeledi brukvovitých (Brassicaceae). V současné gastronomii je to zelenina tak trochu opomíjená. Existuje jen málo receptů na jejich úpravu a v restauracích se s nimi téměř nikdy nesetkáme. Přitom jsou z hlediska výživy velice výhodné. Na 100 g dodávají 134 kJ, 0.2g tuků a 5.8 g sacharidů. Jsou bohaté na vitamín C natolik, že jedna stogramová porce kedlubny pokryje 65% jeho doporučené denní dávky. Ze zdravotního hlediska stojí za zmínku relativně vysoký obsah vlákniny (2.2 g/100 g) a látky ze skupiny izothyokyanátů, které působí významně v prevenci nádorových onemocnění.

Kakao

Kakao je ve formě kakaového prášku široce používanou surovinou zejména při výrobě čokolád.

Kakao je bohaté na polyfenoly ze skupiny flavanolů s mnoha zdravotními přínosy. Mezi ně patří snížení prozánětlivé aktivity organismu a zvýšení inzulínové senzitivity. Mohou přispívat ke snížení krevního tlaku (u pacientů s hypertenzí, nikoli normotonických), některé studie prokazují též pozitivní vliv na hladinu cholesterolu v krvi. Musí se však jednat o surovinu šetrně upravenou tak, aby obsah flavanolů zůstal vysoký.

Pozitivní vliv konzumace kaka, případně čokolády na náladu, je všeobecně znám. Za tímto mechanismem stojí látka tryptofan, která se v těle přeměňuje na serotonin. K tomu ale jistě přispívá příjemný sensorický prožitek a theobromin, což je látka podobná kofeinu.

Přestože je kakao poměrně energeticky bohaté, může být součástí vyvážené stravy. Nejjednodušším způsobem konzumace je čokoláda, ideálně alespoň se 70% kaka. Kvalitní čokoláda prokazuje příznivé účinky, pokud je konzumována v množství 10- 25 g denně.