

**Domů** > Proč jíst křepelčí vajíčka? Protože jsou zkrátka zázračná!

---

## Proč jíst křepelčí vajíčka? Protože jsou zkrátka zázračná!

Již na první pohled zaujmou křepelčí vajíčka svým krásným kropenatým zbarvením, které je u každého exempláře úplně jiné, a miniaturními rozměry. Jejich velikost jim ovšem zdaleka neubírá na významu. Ba právě naopak! Láďa Hruška zjistil přímo u odborníka na chov křepelky, proč bychom tyhle energetické i kulinářské bomby neměli opomíjet.

### **Láďa Hruška**

autor

### **Proč jíst křepelčí vajíčka: mají prokazatelné zdravotní účinky**

„Myslím si, že křepelčí vajíčka jsou vůbec to nejzdravější, co nám příroda může nabídnout,“ říká s neochvějnou jistotou chovatel František Sládek, „obsahují 27 prvků potřebných pro tělo, dokážou člověku pomoci, když je unavený, ať už po nemoci nebo ze sportovního vypětí, rychle regenerují organismus.“ Mají prokazatelné zdravotní účinky při léčení kardiovaskulárních onemocnění, snižování hladiny cholesterolu, léčbě ekzémů, cukrovky, astmatu či zažívacího traktu a jsou vhodným doplňkem stravy aktivních sportovců, těhotných žen, dětí i seniorů. „Od té doby, co chovám křepelky a jím jejich vejce, což už budou tři roky, jsem nebyl nemocný,“ nedá na křepelčí vajíčka dopustit pan Sládek.



Proč jíst křepelčí vajíčka: odborník na chov křepelek František Sládek

Zdroj: archiv FTV Prima

### **Proč jíst křepelčí vajíčka: mají vysokou energetickou hodnotu**

Křepelka snese ročně až 320 vajec, přičemž jedno váží 11 až 15 gramů. „Vajíčka jsou sice malá, ale mají ohromnou energetickou hodnotu,“ poznamenává odborník s tím, že jsou to jedním slovem úžasná vajíčka! A protože mají křepelky tělesnou teplotu 42 stupňů Celsia, netrpí infekcemi a skořápky jejich vajec jsou pevné a odolné vůči bakteriím.



Proč jíst křepelčí vajíčka: jedno váží 11 až 15 gramů

Zdroj: archiv FTV Prima

### **Proč jíst křepelčí vajíčka: chuť mají podobnou jako slepičí**

Konzumují se stejně jako slepičí, tedy například vařená, přičemž doba varu je pouhých 80 sekund, dále smažená, pečená, nakládána, ale také zasyrova. „Já osobně si dělám jednou za týden takový koktejl, do kterého dávám pět syrových vajíček a na to naliju kefír a zamíchám to,“ dává jako příklad zapálený chovatel. Chuťově jsou podobná slepičím vajíčkům, snad jen o něco intenzivnější a možná s lehkým podtónem divočiny. Trvanlivost křepelčích vajec jsou zhruba tři měsíce.



Proč jíst křepelčí vajíčka: chuťově jsou podobná slepičím

Zdroj: archiv FTV Prima

### **Proč jíst křepelčí vajíčka: drcené skořápky jsou zázrak**

Skořápka obsahuje mnoho cenných prvků, především tedy snadno vstřebatelný vápník, draslík, železo, fosfor, zinek a další a nejemno nadrcená se může přidávat do vařených jídel. „Skořápky drtím na moučku a každý den si dopředu jednu lžičku jen tak nebo ji přidávám do jogurtu či do polévky. Není to tam cítit a přitom to má úžasný účinky. Je to zkrátka zázrak,“ uzavírá s úsměvem František Sládek.



Proč jíst křepelčí vajíčka: skořápka obsahuje mnoho cenných prvků

Zdroj: *archiv FTV Prima*

**Láďa Hruška**

autor

---

**Source URL:**

<https://napady.iprima.cz/prima-napady/proc-jist-krepelci-vajicka-protoze-jsou-zkratka-zazracna>