

Není zelí jako zelí



Bílé zelí: Klasika, která nikdy nezklame



Bílé hlávkové zelí **patří k nejznámějším a nejpoužívanějším druhům v české kuchyni**. Má pevné, těsně přiléhající listy, světle zelenou až bělavou barvu a svěží, lehce nasládlou chuť. Syrové příjemně křupe, při delší tepelné úpravě změkne a získá jemnější charakter.

Skvěle se hodí **k nakládání a kvašení, přípravě zelňačky, dušeného zelí i plněných zelných listů**. Výborné je také v salátech, například v oblíbeném coleslawu, nebo nakrájené na silnější plátky a upečené v troubě s česnekem a kořením.

Náš tip: Pokud chceme zelí kvasit, vybíráme pevné, zdravé hlávky, ideálně pozdních odrůd. Na rychlý salát se zase hodí jemnější mladé zelí.

Červené zelí: Barva, která oživí talíř



Červené zelí poznáme podle výrazně fialových až červených listů. Za jejich zbarvení mohou přírodní pigmenty zvané antokyany. Chuť bývá o něco výraznější než u bílého zelí a v syrovém stavu má příjemně křupavou strukturu.

V české kuchyni ho známe především jako dušenou přílohu k pečené kachně nebo huse. To ale zdaleka není jeho jediné využití. Výborně **chutná také v čerstvých salátech, sendvičích, zeleninových miskách nebo pečené s jablky a cibulí.**

Náš tip: Při vaření přidáme trochu citronové šťávy nebo octa. Kyselé prostředí pomáhá zachovat krásnou červenofialovou barvu zelí.

Špičaté zelí: Jemnější příbuzný klasiky



Špičaté zelí na první pohled **zaujme protáhlým tvarem hlávky, která se směrem vzhůru zužuje do špičky**. Jeho listy bývají jemnější a křehčí než u běžného bílého zelí a mají příjemně nasládlou chuť.

Díky jemné struktuře je ideální do čerstvých salátů, rychlých zeleninových směsí nebo na krátké podušení. Skvěle chutná také opečené na pánvi s máslem a česnekem. Při přípravě nepotřebuje tolik času jako pevnější hlávkové zelí.

Náš tip: Nakrájíme ho na čtvrtiny, potřeme olivovým olejem, osolíme a opečeme na pánvi nebo v troubě. Nakonec přidáme trochu citronové šťávy a nastrouhaný parmazán.

Pekingské zelí: Křupavé a svěží



Pekingské zelí má podlouhlé hlávky, světle zelené listy a výrazná bílá žebra. Oproti klasickému hlávkovému zelí je jemnější, šťavnatější a má méně výraznou chuť. Díky tomu si dobře rozumí s nejrůznějšími zálivkami a kořením.

Hodí se do čerstvých salátů, zeleninových směsí, polévek i asijských pokrmů. Právě pekingské zelí se tradičně používá také **při přípravě mnoha druhů korejského kimchi**, tedy fermentované zeleniny s výrazným kořením.

Náš tip: Při rychlém restování přidáváme pevnější bílá žebra na pánev jako první a jemné zelené části až ke konci. Zelenina tak zůstane příjemně křupavá.

Pak choi: Malé zelí s velkými možnostmi



Pak choy, někdy označované také jako bok choy, patří stejně jako pekingské zelí mezi asijské brukvovité zeleniny. Na rozdíl od něj však **nevytváří uzavřenou hlávku**. Má široké bílé nebo světle zelené řapíky a tmavší zelené listy.

Jeho chuť je jemná, lehce nasládlá a někdy připomíná kombinaci zelí a listové zeleniny. Nejlépe vynikne při krátké tepelné úpravě. Můžeme ho **restovat s česnekem a zázvorem, přidávat do nudlí, polévek nebo připravovat v páře**.

Náš tip: Menší rostlinky rozkrojíme podélně napůl a opečeme řeznou stranou na pánvi. Dochutíme sójovou omáčkou, sezamovým olejem a několika kapkami limetkové šťávy.

A co savojské zelí neboli kapusta?



Do přehledu stojí za to zařadit také hlávkovou kapustu, která je blízkou příbuznou zelí. Poznáme ji podle výrazně zvrásněných zelených listů. Má o něco výraznější chuť a po tepelné úpravě příjemně změkne.

Výborně se hodí **do polévek, zeleninových směsí, nákypů nebo k plnění masovou či zeleninovou nádivkou**. Její listy jsou po krátkém spaření pružné a dobře se s nimi pracuje.

Náš tip: Velké kapustové listy krátce spaříme, naplníme směsí mletého masa, rýže nebo zeleniny a zapečeme v rajčatové omáčce.

Které zelí vybrat? Malý kuchyňský tahák

- **Na kvašení a nakládání:** bílé hlávkové zelí, zejména pozdní odrůdy.
- **Na tradiční dušenou přílohu:** bílé nebo červené zelí.
- **Do čerstvých salátů:** špičaté, červené nebo pekingské zelí.
- **Na pečení v troubě:** bílé, červené nebo špičaté zelí.
- **Do asijských jídel:** pekingské zelí a pak choi.
- **Na plněné listy:** bílé zelí nebo hlávková kapusta.
- **Na domácí kimchi:** především pekingské zelí.

Jak poznat čerstvé zelí a správně ho skladovat?

Při nákupu vybíráme hlávky, které jsou pevné, na svou velikost přiměřeně těžké a nemají nahnílá či výrazně

poškozená místa. Vnější listy mohou být trochu povadlé, ale uvnitř by měla být zelenina zdravá a svěží.

Bílé a červené hlávkové zelí patří mezi druhy, které při správném skladování vydrží poměrně dlouho. Nejlépe jim svědčí chladné prostředí s vyšší vlhkostí. Pekingské zelí, pak choi a špičaté zelí jsou jemnější, proto je vhodné uchovávat je v lednici a spotřebovat dříve.

Nakrojené zelí zabalíme nebo uložíme do uzavíratelné nádoby, aby neosychalo. Před použitím odstraníme případné poškozené listy a zeleninu důkladně omyjeme.

Jedna zelenina, spousta chutí

Až příště půjdeme nakupovat, nemusíme automaticky sáhnout po stejné hlávce jako vždycky. Každý druh zelí má totiž něco do sebe. Bílé je skvělé na kvašení, červené rozzáří talíř, špičaté překvapí jemností a pekingské s pak choi nás mohou inspirovat k úplně novým receptům. Stačí si jen vybrat!