

Kysané, čerstvé, zdravé - prostě zelí!



Ať žije zelí!

Člověk by si skoro až pomyslel, co to je za nesmysl – zelí a blahodárné účinky? Vždyť to už měly naše babičky ve velkém zavařené ve spíži ve sklenicích a vyndávaly převážně k těm nejmastnějším a nejtučnějším pochoutkám, jakými jsou knedlo-zelo-vepřo, bramboráky, prejt a podobně. Jenže právě už **ty naše babičky tenkrát věděly, že zelí je absolutní superpotravina**. Samozřejmě že tenkrát to nejspíš nenazývaly takto moderně, ale byly si moc dobře vědomy všech účinků a kvalit, které taková sklenice kysaného zelí nabízí.

Proč je zelí zdravé?

Jde o malý zázrak, jehož pravidelná konzumace dodá tělu benefity, které nezvládnou lečjaké umělé doplňky stravy. V první řadě musíme zmínit **ohromné množství vitamínu C**. Již v dobách zaoceánských objevů mořeplavci na delší plavby naložili na loď i sudy se zelím a každý den pak ujídali, aby se vyhnuli kurdějím, tedy nedostatku vitamínu C v těle. Ani u šlechtického dvora nechybělo na jídelníčku, byť se později dostalo trochu do útlumu vzhledem k jeho „obyčejnosti“. Ovšem i přesto si jej především v zimním období panstvo stále doprávalo jakožto prevenci před nachlazením a jinými nemocemi.

Zelí se pyšní velkou zásobou cenných minerálů a vitamínů, ať už syrové, vařené, tak nejvíce právě kvašené neboli kysané. Kromě již zmíněného vitamínu C obsahuje také **velké množství vitamínu K, E, B a provitamin A**. Působí tak blahodárně na naši imunitu. Další z jeho hlavních benefitů jsou **účinky na střevní mikrobiotu**. Během kvašení vzniká množství prospěšných bakterií a živých probiotických kultur. Ty

zbavují střeva toxinů a napomáhají k jejich správné funkci. Pravidelná konzumace má **dokonce protirakovinné účinky**. Z dalších látek prospěšných tělu pak **nesmíme zapomenout na selen, železo, draslík, různé enzymy, kyselinu listovou** a mnoho dalších. Zkrátka a dobře vyjmenovat veškerá pozitiva zelí by bylo na dlouho. Pojďme si rovnou raději vyzkoušet pár receptů a naučme se zelí konzumovat ve velkém.

Vyzkoušejte naše recepty:

Meteník

Jak už název napovídá, bude po něm v pekáči rychle vymeteno. Jde o chléb z kyselého zelí, který se připravuje i s kyselou vodou, ale je tak dobrý, že to nikdo na první dobrou nepozná. Jde o perfektní pochoutku k večernímu posezení. Jenom pozor, je dost mastný a doplněný notnou dávkou česneku, takže líbání pak raději vynechte. Budete potřebovat:

- 300 g kyselého zelí i s vodou
- 250 g hladké mouky
- 250 g polohrubé mouky
- ½ lžíce prášku do pečiva
- ½ lžíce jedlé sody
- 350 ml vlažného mléka
- 4 velké stroužky česneku
- olej
- sůl (doporučujeme hrubozrnnou, cca ½ lžíce podle chuti)

Na pastu: česnek, sůl a olej

Zelí pokrájíme na menší kusy a dáme do velké mísy. Přidáme i vodu, obě mouky, sodu a prášek do pečiva. Poté přiléváme mléko, může se stát, že nespotřebujeme všechno nebo naopak budeme potřebovat trochu více, záleží na množství vody v zelí. Výsledné těsto by mělo být mazlavé a lepivé, ne příliš řídké. Na plech vlijeme asi půl hrnku oleje, jelikož těsto neobsahuje žádný tuk, musí být plech opravdu hodně vymazaný, až vylitý olejem, ten se vsákne a zajistí křupavost. Rozprostřeme těsto, ale povrch neuhlazujeme, necháme pěkně nerovný. Nahoru nalijeme další olej tak, aby byl celý povrch zalitý, pomocí prstů ho lehce vmasírujeme a vytvoříme tak i drobné důlky. Pečeme na 220 °C asi 30 minut. Meteník musí být celý krásně zlatý a křupavý. Mezitím si rozmačkáme česnek se solí a troškou oleje a vytvoříme si jakousi česnekovou pastu. Ještě horký chléb potřeme. Necháme lehce vychladnout, nakrájíme na kousky a podáváme.

Zelný závin

Tento slaný štrúdl je zase trochu jiný než ty klasické sýrovo-šunkové. Chuť je vyvážená, lahodná, a přitom je to opravdu rychlovka. Připravte si:

- 1 balení listového těsta
- 250 g kyselého zelí
- 100 g anglické slaniny

- 100 g nastrouhaného sýra
- rajčatový protlak či kečup na potřeni
- 2 stroužky česneku
- sůl a pepř
- vajíčko na potřeni

Těsto rozválejte a celý povrch potřete kečupem, případně rajčatovým protlakem, který předtím ochuťte prolisovaným česnekem, solí a pepřem. Zelí slijte a vymačkejte přebytečnou vodu, pokrájejte na menší kousky. Poté pokladte na těsto, nechávejte tak 2 cm od okrajů. Anglickou slaninu nakrájejte na kostičky a asi dvě minutky opékejte na pánvi, dokud nebude lehce zlatavá. I s výpekem poté rovnoměrně rozprostřete na zelí. Nakonec zasypte nastrouhaným sýrem. Závin zabalte a utěsněte. Povrch potřete rozšlehaným vajíčkem. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C dozlatova.

Rychlý salát z čerstvého zelí

A abychom to na závěr trochu odlehčili, vyzkoušejte tento zelný salátek, který se hodí jako příloha například k pečenému masu, ale i jen tak samotný. Nachystejte si:

- 100 g čerstvého bílého zelí
- 100 g čerstvého červeného zelí
- 2 střední mrkve
- 1 menší červenou cibuli
- hrst ředkviček
- 100 ml olivového oleje
- 2 lžíce balsamika
- 1 lžičku medu
- 1 lžičku citronové šťávy
- 1 lžičku soli
- trošku čerstvě mletého pepře

Všechnu zeleninu nakrájejte na drobné nudličky. Zelí zatím dejte zvlášť do misky, osolte ho a pár minut rukama masírujte, krásně zkřehne a získá lahodnější chuť. Poté přidejte i ostatní zeleninu. Zakapejte olejem smíchaným s balsamikem, medem a citronovou šťávou. Na závěr podle chuti dosolte a opepřete.