Kysané zelí je poklad



Proč bychom na kysané zelí neměli zapomínat?

Kysané zelí vzniká přirozeným mléčným kvašením neboli fermentací. Bakterie mléčného kvašení při něm přeměňují část cukrů obsažených v zelí na kyselinu mléčnou. Ta dodává zelí charakteristickou nakyslou chuť a zároveň pomáhá s jeho konzervací.

Kysané zelí je zdrojem vlákniny, vitaminu C a vitaminu K. Obsahuje také draslík a další minerální látky. Má nízkou energetickou hodnotu, takže se snadno zařadí do pestrého jídelníčku. Vláknina přispívá k normální činnosti střev a vitamin C podporuje správnou funkci imunitního systému.

Zajímavé jsou také mikroorganismy, které se na kvašení podílejí. V nepasterovaném kysaném zelí mohou zůstávat živé kultury. Neznamená to však automaticky, že každé kysané zelí obsahuje probiotika s vědecky prokázanými účinky. I bez velkých zdravotních slibů má ale tahle tradiční potravina co nabídnout.

Čerstvé, nebo sterilované?

Při nákupu kysaného zelí se vyplatí věnovat pozornost obalu. **Nepasterované zelí, které obvykle najdeme v chlazeném sortimentu, může obsahovat živé mikroorganismy vzniklé kvašením. Tepelně ošetřené zelí už živé kultury zpravidla neobsahuje, stále si však zachovává vlákninu a část dalších živin.**

Rozdíl je také mezi skutečně kvašeným zelím a zeleninou pouze ochucenou octem. Pokud chceme výrobek

vzniklý přirozenou fermentací, měli bychom sledovat jeho složení a způsob výroby.

A ještě jedna drobnost: kysané zelí může obsahovat poměrně hodně soli. Kdo si její příjem hlídá, měl by věnovat pozornost údajům na obalu a velikosti porce.

Co s kysaným zelím v kuchyni?

Kysané zelí rozhodně nemusíme podávat jen jako přílohu k pečenému masu a knedlíkům. Výborně chutná také v polévkách, slaných závinech, bramborových plackách nebo zapékaných pokrmech.

Pokud chceme zachovat případné živé kultury, použijeme nepasterované zelí bez dalšího tepelného zpracování. Můžeme ho přidat například do zeleninového salátu, pomazánky nebo podávat jako svěží přílohu k pečeným bramborám.

A jestli máme rádi výraznější chutě, můžeme ho zkombinovat s jablky, cibulí, kmínem, křenem nebo hořčicí.

Obyčejná hlávka, neobyčejné možnosti

Kysané zelí nepotřebuje zázračné účinky ani složitou reklamu. Je dostupné, chutné, všestranné a jeho příprava patří k tradicím, které stojí za to udržovat. A když si ho naložíme sami, získáme navíc dobrý pocit z vlastnoručně připravené dobroty. Tak co, pustíme se do krouhání?