

Kysané zelí je poklad



Na vrcholu zdravé výživy

V každém soustu kysaného zelí se skrývá hotová laboratoř zdraví. Obsahuje vysoké množství vitamínů C, K, E, skupiny B i provitamínu A. Najdeme v něm také důležité minerály, především draslík, hořčík a fluor, a dokonce i přírodní protinádorové látky.

Zelí **pomáhá snižovat krevní tlak, podporuje tvorbu krve a má odvodňující účinky. Prospívá nervové soustavě, působí pozitivně na hormonální rovnováhu** a díky obsahu kyseliny mléčné i vlákniny **zlepšuje trávení i metabolismus**. Zvyšuje odolnost vůči stresu i infekcím, **posiluje imunitní systém** a udržuje tělo v dobré kondici.

Na rozdíl od ovoce nebo jiné zeleniny si kysané zelí dokáže udržet většinu vitamínů i po dlouhém skladování. Mléčné kvašení totiž funguje jako přirozený konzervační proces, který cenné látky chrání. A jako příjemný bonus – sto gramů kysaného zelí pokryje až třetinu denní potřeby vitamínu C.

A já sám zelíčko si nakládám!

Chceš si připravit vlastní zásobu kysaného zelí? Uděláš dobře! Vyber si pozdní nebo polopozdní odrůdu, ať už červenou, nebo bílou. Důležité je, aby hlávky byly pevné, tuhé a měly jemnou žilnatinu.

Zelí naložené do soudku

Tento způsob je ideální pro ty, kteří mají chladný sklep nebo chodbu. Na desetilitrový soudek budeš potřebovat přibližně třináct kilogramů pevných hlávek zelí, dvě stě padesát gramů soli a dvacet gramů kmínu. Chuť můžeš vylepšit cibulí, bobkovým listem, několika kuličkami pepře, kousky křenu, jablky nebo koprem.

Nejprve z hlávek odstraň všechny zavadlé a hnědé listy, zelí důkladně omyj, rozkroj na čtvrtiny a vyřízni tvrdý košťál. Nakrouhej jej nejlépe na dřevěném krouhači s ostrými noži – práce půjde rychle a nudličky budou jedna jako druhá. Pokud takový krouhač nemáš, poslouží i kuchyňský robot se speciálním nástavcem, případně kvalitní nůž s dlouhou, dobře nabroušenou čepelí. Nudličky by měly mít šířku asi dva až tři milimetry; příliš tenké by se při kvašení mohly rozpadnout.

Pak přichází na řadu šlapání zelí. Pokud se rozhodneš šlapat bosýma nohama, musí být naprosto čisté. Ještě lepší je obout si čisté gumové holínky nebo použít silné igelitové sáčky. Šlapeme důkladně po celém obvodu i středu, dokud zelí nezačne pouštět šťávu. Mezitím si připrav cibuli nakrájenou na půlkolečka a jablka rozčtvrcená bez jádřinců.

Zelí posol, přidej kmín a další koření. Sůl je nezbytná, protože právě ona spouští proces mléčného kvašení, během něhož vznikají zdravé prospěšné probiotické kultury. Na dno soudku polož několik celých zelných listů a na ně vrstvi připravenou krouhanku. Pokud používáš jablka, vkládej je mezi jednotlivé vrstvy.

Nakonec musí být zelí pokryté listy a zalité šťávou. Nesmí oschnout, jinak by se začalo kazit, proto ho zatěž vyvařenými kameny nebo keramickou zátěží. Sud nech asi dva týdny v teple, poté ho přenes do sklepa, kde bude kvasit ještě několik dalších týdnů.

Povrch zelí je třeba pravidelně kontrolovat. Pokud není ponořený, dolij převařenou a vychladlou vodu se solí (dvacet gramů soli na jeden litr vody).

Kysané zelí ve sklenicích

Nemáš sklep nebo větší prostory? Nevadí. Zelí si můžeš naložit i ve sklenicích a dosáhnout výborného výsledku. Na jeden kilogram zelí počítej zhruba s dvaceti gramy soli, trochou kmínu, cibulí a případně i dalším kořením.

Najemno nakrouhané a ochucené zelí pevně natlač do sklenic tak, aby uvnitř nezůstaly vzduchové bubliny. Když je sklenice naplněná asi dva centimetry pod okraj, zakryj ji potravinářskou fólií upevněnou gumičkou. Umísti ji do misky, protože při kvašení může část tekutiny přetékat, a přikryj ji utěrkou – zelí by nemělo být vystavené světlu. Nech ho stát zhruba týden v teple. Poté ho můžeš hned sníst, nebo zavíčkovat a uložit do lednice, kde vydrží až rok.

A co sterilizace?

Na podzim se často nabízí čerstvé kysané zelí na váhu, které lze nejen rychle spotřebovat, ale také zavařit na později. Po sterilizaci sice změkne a ztratí část vitamínů, ale chuť, vláknina i minerály zůstanou zachované.

Sklenice naplň kysaným zelím, dobře je uzavři a steriluj buď čtyřicet pět minut při teplotě šedesát pět stupňů, nebo dvacet minut při osmdesáti až devadesáti stupních. Nižší teplota je šetrnější. Po zavaření nech sklenice obrácené víčkem dolů, dokud úplně nevychladnou.

Při koupi hotového zelí si vždy ověř jeho původ. Někteří výrobci proces mléčného kvašení chemicky urychlují, a tím se ztrácí jeho přirozené výhody.

Závěrem

Kysané zelí není jen příloha k vepřu a knedlíku. **Je to živý elixír, který čistí tělo, posiluje imunitu a dodává energii.** A samotné nakládání má v sobě něco uklidňujícího a rituálního – návrat k přírodě, k trpělivosti a poctivé práci. Šťastný je ten, kdo má doma vlastní soudek s voňavým, poctivě naloženým zelím.