Kysané zelí udržuje zdravá střeva

Proč je kysané zelí zdravé?

Bohatě obsažený **vitamín C posiluje imunitu a je potřebný k tvorbě hormonů**. Jako jediná rostlinná potravina **obsahuje vitamin B12**. To je obzvlášť důležité pro vegetariány, protože nevyužívají žádný živočišný zdroj tohoto vitaminu. Vitamin B je rovněž je **nezbytný pro duševní svěžest a pro činnost mozku a nervů**. **Působí také proti depresím.** Celkový obsah vitamínů skupiny B v kysaném zelí je značně vysoký. Početné minerální látky jsou dalším významným zdrojem zdraví organismu. Tak například **velké množství draslíku odvodňuje tělo**. Kysané zelí zabezpečuje **rovněž přísun železa, hořčíku, vápníku a zinku**.

Kysané zelí **vděčí za svou chuť bakteriálnímu kvašení**. Užitečné mikroorganismy, které zde působí, podporují zdraví. Bakterie mléčnokyselého kvašení **pomáhají udržet zdravá střeva**. Například **po dlouhodobém užívání antibiotik pomáhá kysané zelí (podobně jako živý bílý jogurt) obnovit zeslabenou střevní flóru**. Pravidelnou konzumací zelí se také **výrazně posiluje imunitní systém**.

Využitelnost vitamínu C ze zelí je značná. Nejen proto, že jde o přírodní produkt. Ale hlavně proto, že zelí obsahuje flavonoidy, vlákninu a další látky, které využitelnost a i účinky vitamínů zvyšují. **Proti dalším druhům zeleniny i ovoce má kysané zelí tu přednost, že v něm obsah vitamínů skladováním klesá velmi pomalu.** Podobně jako množství dalších látek užitečných pro naše zdraví. A to je právě důsledek kvašení. Působí jako nejpřirozenější konzervační prostředek. Samozřejmě jen do té doby, dokud ho nevyndáme z keramické nádoby nebo ze sklenice na vzduch.

Zelí **má i tu výhodu, že ho lze sníst relativně hodně, narozdíl třeba od citrónů**. Když ho spořádáme

deset deka, pokryjeme tím například denní potřebu vitamínu C zhruba z jedné třetiny. Kysané zelí rovněž **příznivě ovlivňuje činnost jater, podílí se na optimalizaci krevních cukrů a snižuje hladinu cholesterolu**.

Výzkumy z posledních let dokonce potvrdily **preventivní účinky kysaného i obyčejného zelí proti rakovině**. Za ty **vděčí bohatému obsahu antioxidantů (vitamínu C, E a flavonoidů) a vlákniny**. Dokazují to autoři amerických a japonských výzkumů. **Silné protirakovinné účinky mají prý také izotiokyanáty, které vznikají díky kvašení právě v kyselém zelí.** Podle finských vědců, kteří jejich účinky studovali a dokládali je epidemiologickou studií, nás mohou ochránit **zejména proti rakovině plic, tlustého střeva, prsu a jater**.

Lidé s vysokým tlakem by však měli počítat s tím, že zelí obsahuje sůl. Pokud jedí mnoho jídel se zvýšeným obsahem soli, může jim sodík krevní tlak dál zvyšovat.

Vyrábíme kysané zelí

Na nakládání zelí **jsou vhodné pouze pozdní nebo polopozdní odrůdy, tak zvané kruhárenské, neboť tvoří pevné hlávky se slabou žilnatinou**. Jedině z nich bude kysané zelí křupavé a vydrží.

Pokud bydlíte v rodinném domě se sklepem nebo chladnou chodbou, máte vyhráno. Můžete naložit zelí do keramického soudku různých velikostí. **Připravte si zelné hlávky, nádobu, kruhadlo, sůl a kmín. Na 10 kg zelné krouhanky stačí 40 g soli! Někdo kromě kmínu přidává hořčičné semínko, kopr, koriandr, cibuli nebo malá jablíčka.**

Hlávky nejprve očistěte od špinavých, zavadlých nebo nahnilých listů, řádně operte v čisté vodě a nakrouhejte na nudličky. **Dno nádoby vyložte celými zelnými listy** (můžete použít i křenové či vinné).

Zelí nakrouhejte. Krouhanku volně vsypte do nádoby, přidejte koření a sůl a důkladně promíchejte. **Poté řádně ušlapte nebo utlačte rukama** tak, aby pustila tolik šťávy, aby jí nad poslední vrstvou zůstalo alespoň pár centimetrů.

Poté celý obsah **zakryjte kulatým prkénkem a zatěžkejte těžkým kamenem** nebo zavařovací sklenicí naplněnou vodou. Uzavřete víkem a umístěte na teplé místo, kde probíhá kvašení.

Hotovo je cca za 6 týdnů. Ochutnejte, a jste-li spokojeni, uchovejte soudek do chladu, kde vydrží až do jara. Pokud nějaké zelí v jarních měsících zbyde, naplňte ho do sklenic a sterilujte.

Šlapeme zelí

I zelí, které bude kvasit v malém soudku nebo ve sklenici, můžeme pěkně prošlapat, aby pustilo šťávu. Krouhanku smíchanou s kořením vložíme do plastové vaničky. Nohama vzorně omytýma nebo obutýma do sterilně čistých gumovek šlapeme a šlapeme, až pustí šťávu. Pak teprve přemístíme do připraveného soudku nebo sklenic.

Zelí kysané ve sklenicích

Nakrouhané zelí pořádně udusáme tak, aby nezůstaly vzduchové bubliny. Buď ho předem ušlapeme ve vaničce nebo řádně promačkáme ve sklenici dřevěnou nebo plastovou kvedlačkou. Když je zelí naplněné ve sklenici asi dva centimetry pod okrajem, mělo by být ponořené v zelné šťávě. Poté zakryjeme potravinářskou fólií a zagumičkujeme. Umístíme do misky (aby obsah mohl odkapávat), zakryjeme utěrkou (světlo ničí

vitamíny) a necháme při pokojové teplotě kvasit. Zhruba za týden je bouřlivý proces kvašení hotový. Pak sklenice se zelím dáme na pár týdnů do ledničky. Na změknutí potřebuje zelí dozrávat v chladu, aby se naštípala celulóza.

Náš tip: Salát z červené řepy, kysaného zelí a křenu

Z kysaného zelí můžeme připravit desítky výborných pokrmů. Nejzdravější jsou bez pochyby saláty. Když se k zdravému zelí přidá zdravá červená řepa a křen, to by bylo, abychom choroby nezahnali!

400 g červené řepy, 200 g kysaného zelí, špetka mletého bílého pepře, 1 citron, 50 g nastrouhaného křenu, 2 rovné polévkové lžíce cukru, případně lžíce majolky, kysané smetany nebo jogurtu

Uvaříme menší červenou řepu, oloupeme ji a nakrájíme na hranolky. Smícháme s okapaným a překrájeným zelím. Přidáme nastrouhaný křen, zakapeme citronem a vše promícháme. Podle chuti osolíme, přisladíme a opepříme, případně přidáme majolku, kyselou smetanu nebo jogurt. Dobré je nechat salát odležet do druhého dne v lednici. Můžeme konzumovat samotný nebo jako přílohu k masu.

Říká se, že…

…zásluhu na konzervaci zelí mléčným kvašením mají Čingischánovi vojáci. Při svých nájezdech na východ se živili kyselým čínským zelím naloženým v rýžovém octě. Když jim zásoby došly, zkusili hlávkové zelí, nasolili ho, nechali zkvasit a zázrak jménem kyselé zelí byl na světě!