

Zelí na všechny způsoby



Obyčejné zelí? Kdepak!

Zelí patří k nejtradičnějším druhům zeleniny v české kuchyni. Naši předkové ho pěstovali, nakládali a uchovávali na zimu, protože bylo dostupné, dobře skladovatelné a dalo se využít na mnoho způsobů. A přestože dnes máme na výběr z nepřehledného množství surovin, zelí rozhodně neztratilo své kouzlo.

Bílé zelí se skvěle hodí k dušení, pečení i nakládání, červené zase dodá pokrmům krásnou barvu a trochu výraznější chuť. Čerstvé zelí příjemně křupe, zatímco kysané vyniká charakteristickou nakyslostí. A když k tomu přidáme správné koření nebo několik dalších surovin, dokážeme z něj vykouzlit překvapivě pestrá jídla.

Proč dát zelí zelenou?

Zelí je přirozeným zdrojem vlákniny, obsahuje vitamin C, vitamin K a další živiny. Má vysoký obsah vody a poměrně nízkou energetickou hodnotu, takže se snadno zařadí do pestrého jídelníčku. Vláknina přispívá k normálnímu trávení a vitamin C podporuje správnou funkci imunitního systému.

Zajímavé je také kysané zelí, které vzniká přirozenou fermentací. Při ní bakterie mléčného kvašení přeměňují část cukrů na kyselinu mléčnou. Díky tomu zelí získává svou typickou chuť a déle vydrží. Nepasterované kysané zelí může navíc obsahovat živé mikroorganismy.

Ať už ale dáváme přednost čerstvému, dušenému, pečenému nebo kysanému zelí, nejdůležitější je pestrost.

A právě v kuchyni nám tahle zelenina nabízí opravdu spoustu možností.

Vyzkoušejte naše recepty:

Meteník aneb Křupavá dobrota našich babiček

Znáte meteník? Jde o tradiční slané pečivo z kysaného zelí, které se peče na plechu a ještě horké potírá česnekem. Na povrchu krásně křupe, uvnitř zůstává vláčné a výborně se hodí třeba k večernímu posezení.

Připravíme si: 300 g kysaného zelí i s nálevem, 250 g hladké mouky, 250 g polohrubé mouky, ½ lžíce prášku do pečiva, ½ lžíce jedlé sody, přibližně 350 ml vlažného mléka, 4 velké stroužky česneku, olej a sůl podle chuti.

Zelí pokrájíme na menší kousky a společně s nálevem vložíme do mísy. Přisypeme obě mouky, prášek do pečiva a jedlou sodu. Postupně přiléváme mléko a vypracujeme husté, lepivé těsto. Množství mléka upravíme podle toho, kolik tekutiny obsahuje zelí.

Těsto rozetřeme na dobře vymazaný plech, povrch lehce pokapeme olejem a prsty vytvoříme drobné důlky. Pečeme v troubě předehřáté na 220 °C přibližně 30 minut, dokud meteník nezezlátne a nebude na povrchu křupavý. Mezitím smícháme prolisovaný česnek se solí a trochou oleje. Ještě horký meteník česnekovou směsí potřeme, necháme krátce vychladnout a nakrájíme na kousky.

Zelný závin aneb Když dostaneme chuť na něco slanejšího

Listové těsto nemusíme plnit jen šunkou a sýrem. Výborně si rozumí také s kysaným zelím, slaninou a česnekem. Výsledkem je voňavý závin, který chutná teplý i studený.

Připravíme si: 1 balení listového těsta, 250 g kysaného zelí, 100 g anglické slaniny, 100 g nastrouhaného sýra, trochu rajčatového protlaku nebo kečupu, 2 stroužky česneku, sůl, pepř a 1 vejce na potřetí.

Listové těsto rozválíme a potřeme rajčatovým protlakem ochuceným prolisovaným česnekem, solí a pepřem. Zelí slijeme, dobře vymačkáme a případně pokrájíme. Rozložíme ho na těsto tak, aby kolem okrajů zůstaly přibližně dva centimetry volné.

Slaninu nakrájíme na kostičky a krátce opečeme na pánvi. Rozprostřeme ji na zelí a vše posypeme nastrouhaným sýrem. Těsto opatrně zavineme, okraje dobře spojíme a povrch potřeme rozšlehaným vejcem. Pečeme při 180 °C dozlatova, přibližně 25 až 35 minut podle velikosti závinu.

Rychlý salát z čerstvého zelí

A na závěr něco svěžího a krásně barevného. Bílé a červené zelí doplníme mrkví, ředkvičkami a jednoduchou sladkokyselou zálivkou. Salát se hodí k *pečenému masu, grilovaným pokrmům i jako lehká svačina.*

Připravíme si: 100 g bílého zelí, 100 g červeného zelí, 2 střední mrkve, 1 menší červenou cibuli, hrst ředkviček, 3 lžíce olivového oleje, 2 lžíce balzamikového octa, 1 lžičku medu, 1 lžičku citronové šťávy, sůl a čerstvě mletý pepř.

Oba druhy zelí nakrouháme na tenké nudličky, lehce osolíme a několik minut promneme rukama, aby změkly. Přidáme nastrouhanou mrkev, nadrobno nakrájenou cibuli a ředkvičky. V misce prošleháme olivový olej, balzamikový ocet, med a citronovou šťávu. Zálivku nalijeme na zeleninu, promícháme a podle chuti

dochutíme solí a pepřem. Před podáváním můžeme salát nechat krátce odležet v lednici.

Dejte zelí šanci!

Zelí má jednu velkou výhodu – nemusíme s ním vymýšlet nic složitého. Někdy stačí pár minut na pánvi, jindy trochu času v troubě nebo jednoduchá zálivka. Ať už si vybereme tradiční meteník, slaný závin nebo svěží salát, rychle zjistíme, že obyčejná hlávka zelí má v kuchyni mnohem větší potenciál, než by se na první pohled zdálo.