

## Kysané zelí - delikatesa, která léčí



**Kysané zelí je opravdovou klasikou v české kuchyni. Krom výborné a nezaměnitelné chuti má kysané zelí navíc pozitivní vliv na zdraví díky obsahu vitamínů a díky bakteriím mléčného kvašení. Pozitivní také je, že kysané zelí je levné a na pultech v obchodech dostupné po celý rok. Dnes se na kysané zelí podíváme blíže. Čím je tato potravina tak výjimečná, jak si připravit domácí kysané zelí a jaké jsou nejlepší recepty z kysaného zelí?**

### **Kysané zelí je dostupné po celý rok**

V létě se většina z nás snaží jíst hodně ovoce pro zdraví, jak to ale udělat v zimě, kdy má lidský organismus vitamínů zvýšenou potřebu? Je pravda, že v dnešní době není problém v zimě **vitamíny** doplňovat exotickým ovocem (např. citróny, pomeranči, kiwi anebo banány), případně můžeme konzumovat **doplňky stravy** v tabletkách. Nezapomínejme ale na alternativní zdroj vitamínů, který je navíc ryze domácí a velmi levný - **kysané zelí**. Kysané zelí je nejen chutné, ale podle odborníků se

jedná o jednu z nejzdravějších potravin.

## Co to je kysané zelí

Kysané zelí – někdy nazývané taky **kyselé zelí** – je jemně nakrájené nebo postrouhané **zkvašené hlávkové zelí** (bílé i červené). Kvašení v zelí probíhá za pomoci bakterií mléčného kvašení jako je např. *Lactobacillus*. Charakteristickou chuť kysaného zelí způsobuje **kyselina mléčná**, která v zelí vzniká právě kvašením zelných cukrů.

Kysané zelí se v naší kulturní oblasti konzumuje po generace. Tato potravina je bohatým **zdrojem vitamínu C**, obsahuje také hořčík, železo, zinek, fosfor, draslík a vápník. Kysané zelí posiluje imunitu a jeho šťáva pozitivně působí na žaludeční obtíže. Pozor si musíme dát jen na to, že citlivějším osobám může přivodit nadýmání.

Do kysaného zelí se podle typicky českých receptů přidává většinou **sůl a kmín**, často i **cibule, mrkev a jablka**. Někdo nedá dopustit i na křen, česnek či bobule jalovce. Hotové kysané zelí se dá jíst syrové, dušené, vařené, pečené nebo v podobě nádivek či salátů z kysaného zelí. Některé nejlepší recepty z kysaného zelí najdete dále v tomto článku.

## Kysané zelí jako lék

Nejdůležitějším aspektem, kterým kysané zelí pozitivně působí na lidské zdraví, je obsah tzv. **probiotických kultur**. Podporuje díky tomu vstřebávání vápníku a železa, trávení bílkovin a cukrů a vytváří látky tlumící růst patogenních bakterií.

Kysané zelí je také bohaté na protinádorové a antibioticky působící fotochemikálie a enzymy, dokáže díky tomu obnovovat i buňky tlustého střeva.

## Některé z pozitivních účinků kysaného zelí na zdraví

- působí jako prevence nachlazení, posiluje imunitu
- napomáhá tvorbě červených krvinek
- snižuje krevní tlak i obsah krevního cukru
- působí preventivně proti zácpě
- působí proti onemocněním trávicího traktu včetně některých žaludečních a dvanácterníkových vředů
- působí proti různým formám zhoubných onemocnění a nádorů (hlavně tlustého střeva)
- účinkuje proti revmatoidní artritidě
- snižuje pravděpodobnost onemocnění močových cest a gynekologických problémů
- pomáhá detoxikaci organismu, má omlazující účinek
- přispívá k dobré náladě a duševní rovnováze

**Jak vyrobit domácí kysané zelí**

### **Suroviny a náčiní:**

- hlávkové zelí (1 hlávka vyjde asi na dvě zavařovačky o objemu 0,7 l)
- sůl (20 gramů na kilo zelí)
- kmín dle chuti
- zavařovačky (0,7 l)
- víčka a narážecí hlava typu Omnia

## ***Domácí kysané zelí - postup:***

Umyjte zelí, vykrojte košťál, hlávkou rozčtvřte a nakrouhejte. Nakrouhané zelí dejte do větší nádoby (např. do mísy) a prosolte, přidejte také kmín. Všechno řádně pomíchejte, pomačkejte a nechte 2 - 3 hodiny v klidu. Mezitím si připravte - umyjte a vysušte - sklenice.

Nyní je čas na plnění. Zelí vždy vymačkejte a pěchujte do zavařovačky. Pracujte velkou silou, zelí musí být ve sklenici co nejvíc smáčkuté a ideálně bez komůrek vzduchu. Od vrchu sklenice si nechte cca 2 cm volného místa. Pak pomocí hlavy naklapněte víčko.

Sklenice nechte stát v temnu a při pokojové teplotě (cca 20 stupňů Celsia). Po několika hodinách se víčka na sklenicích vypouknou, zelí bude expandovat a sklenice mohou mírně odfukovat a pouštět šťávu, dejte je proto např. na plech.

Dokud budou vypouklá víčka, kvašení stále probíhá. Podle teploty a různých dalších faktorů to může trvat několik dní až dva týdny. Jakmile víčka splasknou, je hotovo. Zelí přemístěte do lednice a spotřebujte.

## **Recepty z kysaného zelí**

### ***Zapečené vepřové maso se zelím a jablky***

#### **Suroviny:**

- 600 g vepřové kýty nebo pečeně
- 2 jablka
- 500 g kysaného zelí
- 250 ml hovězího vývaru
- 1 žlutá cibule
- 1 červená cibule
- 2 lžice hladké mouky
- sůl
- pepř
- 1 lžice oleje

#### **Postup:**

Maso pokrájete na větší kostky, osolte a opepřete. Cibule nakrájete na kolečka a dejte je restovat na rozpálený olej. Po 5 minutách přidejte zelí, směs zasypte hladkou moukou, promíchejte, chvíli společně opékejte a pak zalejte vývarem. Maso přendejte do pekáče, přidejte zelnou směs a promíchejte. Nakonec přidejte neoloupaná pokrájená jablka zbavená jádřinců a dejte péct na 1,5 hodiny na 170 °C. Občas promíchejte. Podávejte s bramborovým knedlíkem nebo s pečivem.

#### ***Alsaské zelí***

#### **Suroviny:**

- 600 g kysaného zelí
- 200 g anglické slaniny
- 400 g uzeného masa
- 100 g cibule
- 100 g oleje
- 150 g klobásy

- 400 g brambor
- 4 dl bílého vína
- sůl
- bílý pepř
- bobkový list

**Postup:**

Zelí překrájejte nadrobno. Rozškvařte slaninu, přidejte zelí, zalijte vínem a 90 minut až 2 hodiny pomalu duste. Přidejte bobkový list, pepř a sůl. Mezitím nakrájejte brambory i se slupkou na plátky a opečte je dozlatova. Když je zelí měkké, přendejte je do pekáče a střídavě prokládejte plátky uzeného, klobásy a brambor, vše pak asi 30 minut zapékejte. Výborné s pivem.

## ***Zelňačka se švestkami a rozinkami***

**Suroviny:**

- 500 g kysaného zelí
- hrst sušených švestek
- hrst rozinek
- kmín
- mini klobásky nebo tenké klobásky
- sůl

**Postup:**

Zelí slijte od přebytečné vody (část si jí schovejte na případné dochucení) a vložte do 1,5 l vody. Přidejte kmín a asi 10 minut povařte. Pak přidejte pokrájené sušené švestky a rozinky a vařte ještě asi 20 minut, až bude zelí úplně měkké. Nakonec polévku dochuťte trochou soli a šťávou ze zelí. Můžete podávat s opečenými mini klobáskami.

## ***Placky z kysaného zelí***

**Suroviny:**

- 7 dl kysaného zelí
- 2 vejce
- 200 g měkkého salámu
- polohrubá mouka dle odhadu
- petrželová nať
- sůl
- mletý kmín
- slunečnicový olej

**Postup:**

Zelí nakrájejte na drobno, přimíchejte vejce, na proužky nakrájený salám, sekanou petrželovou nať, sůl a kmín. Přidejte tolik mouky, aby vzniklo těsto husté jako na bramborové placky, a promíchejte. Na rozpáleném oleji smažte na menší placky.

## ***Salát z kysaného zelí aneb vitamínová bomba***

**Suroviny:**

- 1 balíček kysaného zelí
- 1 jablko
- 1 mrkev
- 2 stroužky česneku
- 3 lžíce zakysané smetany (nemusí být)

**Postup:**

Zelí propláchněte vodou (pokud je moc kyselé) a překrájejte na menší kousky. Jablko, mrkev i česnek očistěte a jemně nastrouhejte. Přidejte případně zakysanou smetanu pro zjemnění a promíchejte.