



RECEPTY A JÍDLO 24. 11. 2017

Kysané zelí jako bohatý zdroj vitamínů v zimě. Připravte recepty se zelím a posilte si imunitu!

Základem je hlávkové zelí, které je třeba očistit od špinavých a potrhaných listů, oprat ve studené vodě a následně nakrouhat na hrubší nudličky na...

Zelí je součástí české kuchyně po generace a naše babičky a prababičky věděly proč. Chutná zelenina má mnohé využití a je bohatá na velké množství vitamínů. Kysané zelí předchází nemocem, posiluje imunitní systém, a navíc není vůbec těžké si ho připravit doma. Zelňačka i segedínský guláš pak budou chutnat ještě lépe.

Kysané zelí je vitaminovou bombou. Zelí jako takové je zelenina bohatá na množství vitamínů a zdraví prospěšných látek. Kvašením vzniká kysané zelí, které je konzervované a vydrží vám tak dlouhé týdny a měsíce. **Kysané zelí navíc neztratí nic ze svého bohatého obsahu užitečných látek. Konzervované kysané zelí působí jako prevence proti rakovině jater, plic, tlustého střeva nebo prsu.** Výživná zelenina je navíc oblíbenou pochoutkou a součástí tradičního českého jídelníčku.

Proč si však kupovat kysané zelí, když si ho můžete kvalitně připravit doma stejně, jako to dělaly hospodyňky již po generace? Kupované kvašené zelí není tak kvalitní a obsahuje často chemické konzervanty. Podzimní sklizeň je ideální pro hlávkové zelí ke kvašení a doma si pak můžete dopřát knedlo-zelo-vepřo s domácím kysaným zelím plným vitamínů.

Příprava domácího kysaného zelí

Základem je hlávkové zelí, které je třeba očistit od špinavých a potrhaných listů, oprat ve studené vodě a následně nakrouhat na hrubší nudličky na struhadle. Na pětilitrovou nádobu budete potřebovat:

Ingredience:

- 5,5 kg zelné krouhanky
- 100 g soli (nejlépe bez jódu)
- kmín
- nakrájená cibule

Domácí kysané zelí - postup

Zelnou krouhanku postupně sypte do nádoby, solte, kořeňte a **poté utlačujte tak, aby nad vrstvou zelí bylo několik centimetrů šťávy**. Tím dojde ke správnému procesu kvašení. Koření můžete přidávat podle vlastní chuti – lze přidat kmín, cibuli, kopr, křen, koriandr nebo třeba plátky jablek. Postupně tak vrstvíme zelí s kořením a průběžně stlačujeme pro vypuštění šťávy. Naložené zelí musí být neustále zatopeno, ale ne příliš, proto se buněčná šťáva v případě potřeby odebírá.

Když je nádoba naplněná těsně pod okraj a krouhanka je ponořená ve šťávě, stačí už jenom nádobu **zatížit těžkým kamenem** nebo uzavřenou zavařovací sklenicí naplněnou vodou. Potom je potřeba nádobu uzavřít víkem a uskladnit. **Při nakládání by mělo mít zelí teplotu kolem 20 °C, po dobu kvašení je třeba udržovat teplotu 12-15 °C**. Po 4 až 6 týdnech čekání a intenzivního kvašení si pak můžete pochutnat na domácím kysaném zelí. Po vykvašení je potřeba zelí udržovat v chladné místnosti a kontrolovat, aby zelí bylo stále pod vodou a bez přísunu vzduchu.



Kysané zelí jako lék

Kysané zelí obsahuje velké množství vitamínů a blahodárně působí na metabolismus. **Kysané zelí** dokonce obsahuje **více vitamínu C než zelí čerstvé**, nadto také **draslík, železo, zinek nebo hořčík**. Konzumace kysaného zelí uvolňuje napětí, aktivuje imunitní systém, podporuje hubnutí a **odvádění odpadních látek z těla**. Kvašené zelí můžete použít jako přílohu jídel nebo surovinu pro přípravu tradičních českých a slovenských pokrmů. Zelí je nedílnou součástí poctivé podzimní a zimní kuchyně, která zahřeje, dodá potřebnou energii, a navíc podpoří imunitu. Vařené kysané zelí je základem pro husté polévky, zelné knedlíky, segedínský guláš nebo slouží jako příloha k tradiční svatomartinské kachně.

Recepty se zelím 3x jinak

1. Valašská kyselica

Valašská kyselica je tradiční polévkou, která nechybí v receptáři žádné moravské hospodyňky. Hutná zelňačka z kysaného zelí navíc vystačí místo celého oběda.

Ingredience:

- 400 g kysaného zelí

- 300 g brambor
- 100 g klobásy
- 100 g slaniny
- 200 ml zakysané smetany
- 1 cibule
- 20 g másla
- 50 ml mléka
- 1 lžíce hladké mouky
- sůl
- pepř
- bobkový list
- nové koření
- kmín

Valašská kyselica - postup

Do většího hrnce dáte vařit kysané zelí i s nálevem a hrnkem vody. Zároveň ve druhém hrnci začnete vařit na kostičky nakrájené brambory v osolené vodě s kmínem. Do hrnce se zelím přidáte pár lístků bobkového listu a několik kuliček nového koření. Když brambory skoro změknou, je na čase je přidat do velkého hrnce k zelí.

Na pánvi orestujte na kostičky nakrájenou slaninu, cibuli a klobásku nakrájenou na kolečka. V trošce mléka rozmíchejte lžící mouky, vlijte do hrnce, důkladně rozmíchejte, čímž polévku krásně zahustíte. Přidejte osmaženou cibulku, klobásku a křupavou slaninu. Za občasného míchání celou polévku 15 minut povařte a nechte odpočinout. Na závěr přidejte zakysanou smetanu a v případě potřeby dochutíte solí, pepřem. **Podávejte s čerstvým chlebem nebo jen tak.**



2. Halušky se zelím a uzeným

Halušky se zelím neboli správně slovensky střapačky se zelím a uzeným jsou **slovenským národním jídlem**. S domácím kysaným zelím si ho ale můžete připravit jednoduše i doma.

Ingredience:

- 1 kg syrových brambor
- 500 g kysaného zelí
- 200 g hladké mouky
- 200 g uzené slaniny
- 50 g polohrubé mouky
- 1 velké vejce
- 1 cibule
- 1 zarovnaná lžička soli
- slanina

Halušky se zelím a uzeným - postup

Slaninu nakrájejte na kostičky, cibuli nadrobno a slaninu pořádně vyškvařte. Slanina po chvíli krásně pustí tuk a začne se opékat. Cibuli osmahněte zvlášť na druhé pánvi a po chvíli k ní přidejte dvě vrchovaté lžíce hladké mouky, čímž vytvoříte zasmažku. Zelí dejte vařit do hrnce, odeberte přebytečnou vodu, která se z kvašeného zelí vypustí a místo toho postupně přidávejte připravenou

zásmažku, dokud vám kysané zelí dostatečně nezhoustne. **Zelí následně podle potřeby dochuťte solí** nebo troškou cukru pro zvýraznění chuti.

Na haluškové těsto si nejprve oloupejte brambory a nastrouhejte na jemném struhadle. Vymačkejte přebytečnou vodu, ale ne všechnu. Přidejte hladkou a polohrubou mouku, sůl, vejce a těsto rychle promíchejte. Je dobré pracovat rychle, aby brambory nezčernaly. **Ideální konzistence těsta by měla být poměrně hustá**, ne příliš tekutá. V případě potřeby přidejte trochu hladké mouky na zahuštění nebo vodu na zředění.

Hotové těsto pak propasírujte přes haluškovací sítko do vroucí neosolené vody. Pokud haluškovač nemáte, můžete použít například cedník na noky nebo struhadlo s velkými otvory. Halušky jsou hotové velmi rychle během minuty až dvou, to poznáte tak, že vyplavou na povrch vody podobně jako noky. Hotové halušky vytáhněte sítkem, propláchněte studenou vodou a nechte odkapat přebytečnou vodu. **Halušky můžete pokapat tukem ze slaniny, aby se nepřilepily** a dále je promíchejte s hotovým uvařeným zelím a uzenou slaninou s cibulkou.



3. Segedínský guláš

Poctivý segedínský guláš je receptem původem z Maďarska. Ozvláštňete vepřový guláš kysaným zelím, který dodá vašemu tělu vitamíny a guláš navíc zahustí.

Ingredience:

- 1 kg vepřového plecka
- 400 g kysaného zelí
- 200 ml vývaru
- rajčatové pyré
- zakysaná smetana
- 3 lžíce hladké mouky
- 1 cibule
- rostlinný olej
- sladká paprika
- kmín
- bobkový list
- sůl a pepř

Segedínský guláš - postup

Maso nejprve nakrájejte na malé kostky a stejnoměrně obalte v hladké mouce. Přebytečnou mouku oklepejte a maso nechte připravené na talíři. Mezitím v kastrolu rozehejte olej a připravené maso zprudka osmahněte ze všech stran. Hotové maso vyndejte z hrnce a část oleje slijte.

Do hrnce dejte nadrobno nakrájenou cibuli a za stálého míchání dozlatova osmahněte. Cibulku posypte 3 lžícemi sladké papriky, trochou kmínu a odstavte z plotny, aby vám paprika nezhořkla. Přidejte zpátky maso, jednu lžici rajčatového pyré nebo protlaku a důkladně promíchejte. Směs podlijte vývarem a dochuťte solí, pepřem, pár lístky bobkového listu. Vařte na středním plamenu, postupně přiveďte k varu a pod pokličkou duste přibližně 15 minut.

Následně přidejte scezené kysané zelí a celou směs ještě dalších 15-20 minut duste, až bude maso úplně křehké. Na závěr přidejte zakysanou smetanu a můžete podávat s čerstvým chlebem

nebo houskovým knedlíkem.



Vyzkoušejte také další recepty se zelím na posílení imunity

[Salát z kysaného zelí](#)

[Nakládané zelí s koprem](#)

[Kysané zelí jako příloha](#)

Jak na imunitu - seriál

[Cibule a česnek na 10 způsobů](#)

[Jitrocel a šalvěj na nachlazení](#)

Recepty z hlívy ústříčné na imunitu

[Kysané zelí pro dobrou imunitu](#)

[Zázračné účinky aloe vera](#)