

Nepletme si pekingské a čínské zelí



Co je pekingské zelí?

Pekingské zelí pochází z Číny, kde se pěstovalo již ve 3. století našeho letopočtu, a **je příbuzné s naším zelím**. Považuje se za **křížence zelí čínského a vodnice**. Pekingské zelí je jednoletá rostlina, **tvořící pevné hlávky kuželovitého tvaru**. Listy jsou bez řapíků, se silnými bílými žebry, mají světle zelenou až bílou barvu, přičemž platí, že **čím je barva listů světlejší, tím je zelí jemnější**.

Pekingské zelí je **velmi bohaté na vitamíny**. Obsahuje **mnoho vitamínu C, ale i karoten a vitamíny řady B (B1, B2 a B3)**. Z minerálních látek je nejvíce obsažen **draslík, vápník, hořčík, železo a v malém množství i sodík**. Je lehce stravitelné, **má nízkou energetickou hodnotu (100 g obsahuje 51 kJ)** a proto bývá oblíben v řadě redukčních diet. Navíc u něj byly **prokázány hojivé účinky na zažívací trakt**.

Čínské zelí nemá pevnou hlávku

Rozdíl mezi oběma druhy je patrný na první pohled. **Čínské zelí je prapředkem zelí pekingského**. Pochází z východní Asie a jde o významnou zeleninu jižní a střední Číny a Japonska. **Netvoří pevnou hlávku, ale listovou růžici z řapíkatých, tmavě zelených listů**. Řapíky jsou bílé, dužnaté a listy mohou být hladké nebo zkadeřené. Narozdíl od zelí pekingského se **dá sklízet postupně po jednotlivých listech** a jeho pěstování není tak náročné.

A co klasické zelí?

Jak jsme již zmínili, pekingské zelí je příbuzné s klasickým zelím, které je po léčebné stránce hotový zázrak. Štamprlička zelné šťávy denně je totiž například výbornou **prevencí proti chřipce. Zelí je také účinným stimulantem imunity**, jeho pravidelná konzumace **zvyšuje obranyschopnost našeho těla a pomáhá udržovat správnou funkci orgánů.**

O tom, **jak je klasické zelí zázračně zdravé a co všechno z něj můžeme připravit**, se více dočtete v našem článku [ZDE](#)