

Zelí zvyšuje naši obranyschopnost



První, co nám při slově “zelí” přijde na mysl, je česká klasika. Knedlo, zelo, vepřo. Ve spojení s pivem údajně symbol časté české obezity. Nebo přinejmenším nadváhy. Přitom sklony k bytnění podkožního tuku (u vepře mu někdy říkají “kožich”) mají i jiné národy - a nejen ty ze severu. Jsou lidé, kteří se s naším českým pašíkem s knedlíčkem a zelíčkem nikdy nepotkali, a mezi hubeňoury také nepatří...

Proč je zelí zdravé?

Co do složení je to plodina téměř zázračná. Je v ní především **vitamín C**. A je ho v ní hodně! Pak je v zelí **vitamín A** a v poměru doslova ideálním **vitamíny skupiny B**. Zelí je v podstatě zdrojem tzv. B-komplexu! Má v sobě **ale i spoustu minerálů, především železa, zinku, selenu, draslíku, sodíku a manganu**. Zelí **dále obsahuje vlákninu, bílkoviny, aminokyseliny a glukózu**. Kombinací všech těchto pro tělo nepostradatelných a prospěšných látek se tak stává více než jen pochoutkou na našem talíři, je to obdivuhodný, i když zdánlivě nenápadný ochránce našeho zdraví.

Zelí čistí střeva. To věděli už naši dávní předkové. Váže na sebe těžké kovy a odvádí je z těla. **Ochraňuje střevní sliznice - udržuje zdravou střevní flóru.** Pomáhá **proti zácpě**, proto je vynikající při léčbě hemeroidů nebo chronické ochablosti střev. Někdo radí konzumaci zelí a užívání zelné šťávy lidem se vředy žaludku a dvanácterníku.

Díky selenu **snižuje vysoký krevní tlak a hladinu cholesterolu v krvi. Uklidňuje náš nervový systém.** Takže je dobré **proti nespavosti, nervozitě a napětí**. Nejvíce selenu má červené zelí. Selen má **prý pozitivní vliv na potenci, plodnost a produkci spermatu**. Konzumace zelí **zlepšuje funkci štítné žlázy**. A pokud jde o výše zmíněnou nadváhu? Nenechte se mýlit! Zelí nás nasytí, dodá nám spousty zdraví

prospěšných látek a přitom jeho energetická hodnota je velice nízká (cca 22 kcal/100 g). Jenom se k němu nesmí jíst tučný bůček...

Co vše se dá ze zelí udělat?

Jsou ovšem i jiné zelné pochoutky než uvedená česká klasika. Protože však jejich nejčastějším základem je zelí kysané, povězte si nejprve pár slov k němu: **Kysané zelí se získává mléčným kvašením jemně nakrouhaných středně velkých hlávek bílého zelí. Nakrouhané zelí se osolí a okoření nejčastěji pouze kmínem. Někdo dává i jalovcové bobule, cibuli, jablka či mrkev. Ale se solí a kmínem je zelí prostě nejlepší. Zelí kysá jeden až tři měsíce a pak se uskladňuje.** Nejlépe v kameninovém soudku v chladném sklepe. Nemáme-li tuto možnost, musíme zelí sterilovat. Je zajímavé, že obsah vitamínu C je v kysaném zelí vyšší než v čerstvém. Způsobuje to mléčné kvašení, které v něm probíhá.

Vyzkoušejte naše recepty ze zelí:

Recept na **zelnou polévku z čerstvého zelí** najdete [ZDE](#)

Recept na **křimický salát** máme [ZDE](#)

Recept na **placky z čerstvého zelí** je [ZDE](#)

Recept na **zelné listy plněné mletým masem** naleznete [ZDE](#)

Recept na **pečené vepřové koleno se zelím** je [ZDE](#)

Recept na **hovězí maso v zelí** najdete [ZDE](#)