



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 17. 2. 2023 | Bc. Martina Drtinová

Zelňačka, salát coleslaw a další úpravy obyčejně neobyčejného zelí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zelnacka,-salat-coleslaw-a-dalsi-upravy-obycejne-neobycejneho-zeli__s10010x20507.html

Věděli jste, že i zelí má svůj den? Je jím právě ten dnešní, 17. únor. Pokud jste to netušili, nic si z toho nedělejte. Oslavit ho nějakým zelným pokrmem ale můžete. Když ne dnes, klidně zítra. Zelí působí jako obyčejná, pro někoho až nudná zelenina, ale zdání klame. Zelí je mimořádně zdravé, chutné, hlávka vám v lednici vydrží dlouho a na rozdíl od jiných potravin se stále řadí mezi ty cenově dostupné. Vybrali jsme pro vás 5 zelných receptů, díky nimž si dopřejete pořádnou porci zdraví.



Hlávkové zelí spadá do čeledi brukvovitých a rozlišujeme dvě hlavní odrůdy – bílé a červené. Listy zelí tvoří hlávkou, která může vážit půl, ale klidně také dvě kila. Hlávkové zelí má v našich krajích velkou tradici a v kuchyních své nezastupitelné místo. Jedná se o starou zeleninu, která je doslova nabitá

vitamíny.

- Obě odrůdy obsahují velké množství **vitamínu C**, červené je na to o něco lépe. Zelí je také zdrojem **vitamínů skupiny B, kyseliny listové a vitamínu E**. Z minerálů stojí za povšimnutí přítomnost vápníku, hořčíku, draslíku a selenu.
- Díky vysokému obsahu **vlákniny** nás zelí zasytí na dlouhou dobu. Příznivě působí na naše trávení, stimuluje pohyb střev, podporuje pravidelné vyprazdňování.
- Zelí dále obsahuje **glukosinoláty**, typické pro všechnu brukvovitou zeleninu. Tyto látky snižují riziko vzniku některých typů rakoviny, mají pozitivní vliv na imunitní systém a působí protibakteriálně.
- Zvýšené opatrnosti by při konzumaci zelí měly dbát osoby potýkající se se žlučníkovými obtížemi, střevními záněty, a také při problémech se štítnou žlázou.



Samostatnou kapitolou je pak **zelí kysané**. O prospěšnosti takto zpracované zeleniny už jsme psali například v článcích [Kysaná strava - pečuje o mikrobiom a školí imunitu](#) [zdravého člověka](#) a [Zelná „medicína“ - pohlazení pro naše střevo](#)

[a imunitu](#).

Vězte, že ať už si k přípravě pokrmů vyberete hlávkové zelí bílé, červené, nebo zelí kysané, chybu neuděláte a svému tělu prospějete v každém případě. Svě místo si zelí na vašem talíři oprávněně zaslouží.

Zelí v hlavní roli - zasyrova i zpracované

Využití zelí v kuchyni je opravdu široké. Konzumovat ho můžeme jak zasyrova, tak tepelně upravené. Hodí se do studených salátů, do polévek, jako příloha k pečeným masům, na pečení zelných koláčů či placek. Výčet by mohl být mnohem delší, ale pojďme už k receptům, které jsme pro vás z naší

certifikované databáze vybrali.

1. Zelňačka s hovězím masem

Zelňačka je jednou z nejoblíbenějších polévek, která je přesně tím pravým ořechovým do chladných zimních dnů. Klobásu jsme v receptu nahradili libovým hovězím masem, proto při vaření nespěchejte a dejte masu, aby krásně změklo. Pak už jen stačí užít si skvělé účinky kysaného zelí, které je vitamínovou bombou.



- Zelňačka s hovězím masem → [recept](#)

2. Zeleninový boršč s červenou řepou a zelím

Zeleninový boršč je polévkou doslova nadupanou vitamíny, minerálními látkami, antioxidanty a dalšími zdravými prospěšnými látkami. Vychutnejte si dokonalé spojení zelí s červenou řepou a další zeleninou.

- Zeleninový boršč s červenou řepou a zelím → [recept](#)

3. Maso narychlo s pečeným bramborem a salátem coleslaw

Nejen na vlákninu je bohatý následující recept. Jde o skvělý tip na rychlý oběd (obzvlášť zbyde-li vám pečené maso z předchozího dne), po němž vám nebude těžko a přitom vás dokonale zasytí.

- Maso „narychlo“ s pečeným bramborem a salátem coleslaw → [recept](#)

4. Šunkofleky se zelím

Jak z klasických šunkofleků udělat zdravější a výživově hodnotnější pokrm? Není to tak složité, stačí vyměnit pár surovin za vhodnější, použít výhradně libové maso a navíc přihodit zeleninu – ideálně zelí jako my. A rázem máte z tučného pokrmu zdravou variantu, na které si pochutnáte úplně stejně, možná i víc!



- Šunkofleky se zelím → [recept](#)

5. Vitamínový salát s grepem

A na závěr jeden studený pokrm, který si nezahřeje, ale v zimě tolik potřebné vitamíny vám dodá také. Hlavně „céčko“, která najdete jak v zelí, tak v grepu i červené řepě. Ale vitamínem C to samozřejmě nekončí. V tomto salátu se skrývají i vitamíny skupiny B, vitamín K, z minerálů pak vápník, draslík či fosfor a nechybí ani množství vlákniny.

- Vitamínový salát s grepem → [recept](#)

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; archiv Vím, co jím

Zdroj informací: <https://www.nzip.cz/clanek/998-zeli>

<https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/zeli-bile>

<https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-cabbage>

[boršč](#) [coleslaw](#) [draslík](#) [hlavní jídlo](#) [kysané zelí](#) [kyselina listová](#) [polévka](#) [recept](#)

[bohatý na vlákninu](#) [recept se zelím](#) [receptura dle kritérií Vím, co jím](#) [selen](#)

[šunkofleky](#) [vápník](#) [vaření z jednoho hrnce](#) [vitamín C](#) [vitamin E](#) [vitaminy skupiny](#)

[B](#) [vláknina](#) [zdroje vlákniny](#) [zelenina](#) [zeleninová polévka](#) [zelňačka](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz