



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 29. 10. 2024 | Bc. Martina Drtinová

Zelí. Tradiční poklad pro vaše zdraví s recepty na zelňačku a masové koule

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Zeli.-Tradicni-poklad-pro-vase-zdravi-s-recepty-na-zelnacku-a-masove-koule__s10010x20907.html](https://magazin.clanky/o-vyzive/Zeli.-Tradicni-poklad-pro-vase-zdravi-s-recepty-na-zelnacku-a-masove-koule__s10010x20907.html)

Zelí je nejen základní surovinou pro tradiční českou kuchyni, ale také zeleninou s významnými zdravotními přínosy, což potvrzují i vědecké výzkumy. Pěstuje se na našem území po staletí a i dnes bychom na něj neměli zapomínat. A to hlavně nyní na podzim, kdy přichází doba nachlazení a oslabené imunity. Proč sáhnout po tomto tradičním pomocníkovi? Co dělá zelí tak výjimečným, a proč by mělo být součástí každodenního jídelníčku?



Bílé a červené zelí - které si vybrat?

Zelí existuje ve více odrůdách, ale v české kuchyni dominují dvě hlavní: bílé a

červené.

Bílé zelí je klasikou, která vyniká jemnou, neutrální chutí a všestranností. Je ideální pro přípravu zelňačky, kysaného zelí, salátů nebo jako příloha k masu. Navíc obsahuje vysoké množství vitamínu C, což z něj činí vynikající podporu imunity, zvláště v zimním období.

Červené zelí naopak zaujme nejen svou sytou barvou, ale i vyšším obsahem antioxidantů, především antokyanů, které jsou známé pro své protizánětlivé a ochranné účinky na buňky. Tento druh zelí je skvělý do salátů, ale také se hodí pro teplé přípravy – například dušené s jablky nebo jako příloha k pečené drůbeži. Červené zelí má i o něco intenzivnější chuť a díky své barvě dodá jídlu vizuální atraktivitu.

Obě odrůdy jsou velmi zdravé, a proto je ideální je v jídelníčku střídat, abyste využili jejich specifické zdravotní přínosy.

Levná, ale nutričně bohatá zelenina

Zelí je nejen levné a dostupné po celý rok, ale má také úžasnou schopnost dlouho vydržet v lednici či sklepě. Ať už ho jíte syrové, kvašené nebo vařené, je vždy skvělým přínosem pro zdraví. To věděli už naše babičky a moderní věda jim dává za pravdu.



Na první pohled obyčejná zelenina v sobě skrývá bohatství vitamínů a minerálů. Ve 100 gramech čerstvého bílého zelí najdete přibližně (v závislosti na odrůdě):

- pouze 25-32 kcal - skvělá volba pro nízkokalorickou stravu,
- více vitamínu C než v pomeranči - 32-48 mg,
- vitamín K - důležitý pro správnou srážlivost krve (35-40 µg),
- vitamíny skupiny B a kyselinu listovou - důležité pro správnou funkci metabolismu,
- vlákninu - pomáhá s trávením (2-3 g),
- minerály jako draslík, vápník a hořčík - pro zdraví kostí a srdce.

Červené zelí obsahuje navíc:

- antokyaniny: 70-140 mg
- vyšší obsah vitamínu C (o 30-50 % více než bílé zelí)

Prospěšné účinky zelí na zdraví

Zelí má široké spektrum pozitivních účinků na naše zdraví, které jsou podpořeny vědeckými studiemi.

1. Protinádorové účinky

Zelí obsahuje glukosinoláty – sirné sloučeniny, které se při krájení nebo žvýkání mění na aktivní látky s protinádorovým působením, jako je sulforafan nebo indol-3-karbinol. Tyto látky blokují růst rakovinných buněk a chrání buňky před poškozením.

2. Podpora trávení

Díky vysokému obsahu vlákniny pomáhá zelí podporovat pravidelnou stolici a udržovat zdravou střevní mikroflóru. To je důležité pro správné fungování trávicího systému a regulaci hladiny cukru v krvi.

3. Protizánětlivé vlastnosti

Látky obsažené v zelí pomáhají tlumit záněty, což může být přínosné při bolestech kloubů, střevních zánětech a kožních problémech.

Kysané zelí - fermentovaný zázrak

Když zelí prokvasí, stává se z něj superpotravinou. Během fermentace vznikají nové vitamíny a probiotické bakterie, které posilují střevní mikrobiom a imunitu. Kyselou chuť mají na svědomí organické kyseliny, které vyprodukovaly právě bakterie mléčného kvašení.



Kromě kyselin pak produkují střevní bakterie pro nás důležité vitamíny a další biologicky aktivní látky. Kysané zelí je tak skvělým zdrojem vitamínu B12, který se běžně v rostlinných potravinách nevyskytuje, a obsahuje hořčík, draslík i vitamíny C a K.

- Proč je kysané zelí tak cenné? Obsahuje **probiotické bakterie, které zlepšují trávení a vstřebávání minerálů, a zároveň podporují imunitní systém.**

Kromě pozitivního účinku přátelských bakterií bude náš organismus profitovat i pozitivních účinků zeleniny jako takové.

Jak zelí využít v kuchyni?

Zelí lze připravit mnoha způsoby, a proto je ideální kombinovat různé úpravy:

- **Syrové** – v salátech nebo čerstvé šťávě, kde zachováte nejvíce vitamínů.
- **Kysané** – klasická příloha, do polévek, do salátů, pro probiotický přínos.
- **Tepelně upravené** – vařené nebo dušené, je lépe stravitelné.

Tip: Nechte nakrájené zelí před konzumací nebo vařením pár minut odležet – tím podpoříte uvolnění prospěšných látek.

Recepty pro inspiraci

Pokud hledáte způsoby, jak zelí v kuchyni chutně využít vyzkoušejte:

- naši podzimní [Zelňačku s hovězím masem](#)

- netradiční [Krůtí masové kuličky v zelí](#)
- skvělý [Boršč s červenou řepou a zelím](#)

Zelí je jednoduše nezbytnou součástí zdravého jídelníčku, která nezklame!

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23631258/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4195422/>

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

Tilg, H. Cruciferous vegetables: prototypic anti-inflammatory food components. 2015, Clinical Phytoscience

Sarkar, P. K., & Nout, M. J. R. Handbook of indigenous foods involving alkaline fermentation. 2014, CRC Press.

Kopec, K. Zelenina ve výživě člověka. 2010, Grada Publishing.

Turek, B., Šíma, P. Význam nutričně významných látek v prevenci civilizačních chorob. 2014, Výživa a potraviny.

[fermentace](#) [imunita](#) [kysané zelí](#) [podpora imunity](#) [probiotika](#) [recept se zelím](#)
[zdraví zelí](#)

Copyright © 2024

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