Podpora imunity a probiotika 14. 4. 2020 | Klára Marešová

Kimchi - kvašené zelí podporuje trávení i imunitu. Zvládnete ho snadno i doma

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kimchi---kvasene-zeli-podporuje-traveni-i-imunitu.-Zvladnete-ho-snadno-i-doma__s20143x19630.html

Zelí má antimikrobiální účinky a společně s chilli, zázvorem, česnekem, cibulí, ředkvičkami působí proti virům, bakteriím i škodlivým mikroorganismům. Kimchi si připravíte snadno i doma. Můžete ho jíst kdykoli samotné, anebo ho přidávat jako přílohu k rýži, nudlím, k masu či jím dochucovat třeba saláty.

Podpora trávení

Fermentačním procesem se v kimchi **vytváří miliony laktobacilů**. Tyto prospěšné probiotické bakterie jsou přirozenou součástí naší mikrobioty.

Vlivem stresu, kouření, alkoholu i nesprávné výživy se jejich počet snižuje a tím vzniká prostor pro zažívací neduhy.

> „**Zdravá mikrobiota** ovlivňuje nejen zažívání, ale i imunitní systém a psychiku,“ doplňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Antioxidační bomba

Čím více antioxidantů, tím méně místa pro záněty a zhoubné buněčné bujení.

Samozřejmě podporuje odolnost vůči nachlazení a chřipkám.

Velmi prospěšná je kvašená zelenina **v boji proti rakovině** a za zmínku stojí v tomto směru především **onemocnění tlustého střeva.**

Výhody antioxidantů se zázračně promítají i do stavu pokožky. Zesilují imunitu buněk, dochází **k jejich pomalejšímu stárnutí a odumírání**.

Zdravé srdce

- Už pravidelná mistička kimchi každý den dokáže přibližně po měsíci snížit hladinu glukózy a cholesterolu v krvi oproti předchozímu stavu.

V případě onemocnění cukrovkou se jedná o účinnou metodu, jak mírnit její negativní příznaky. Současně se díky optimalizaci cukru v krvi daří lépe srdci a celému krevnímu oběhu. Nejen tyto přímé benefity dokládá například studie Korejské společnosti pro výzkum potravin a výživy z roku 2013.

Zeštíhluje

Kimchi se připravuje ze zeleniny opravdu bohaté na vitamíny a minerální látky, zároveň ale **s nízkým obsahem sacharidů**.

Kalorický příjem je proto nízký. Příjem obsažené vlákniny i pikantní chuť vyvolává společně dojem brzké sytosti a oddaluje chutě na další jídlo.

Domácí kimchi za 30 minut

Chuť se může při každé přípravě mírně lišit, ale to rozhodně není na škodu. Brzy si sami **najdete ideální poměry** přesně podle vašeho gusta.

- Pekingské zelí omyjte, nakrájejte na čtvrtky a následně na několikacentimetrové kousky. V míse je prosolte, zalijte vodou a nechte v chladu klidně přes noc.

- Takto připravené zelí slijte přes cedník, šetrně z něj vymačkejte co nejvíce vody a vmíchejte pikantní pastu.
- K přípravě pasty použijte pár stroužků česneku, cibuli, několik lžic chilli vloček, zázvor, trochu cukru, rybí omáčku, kterou můžete například zaměnit za olejovky. Vše důkladně rozmixujte.
- Rukou vpracujte do zelí.
- Můžete přidat také na nudličky **nakrájené ředkvičky, jarní cibulku nebo mrkev**.
- Rýžovou mouku svařte ve vodě a připravte jemnou kaši. Přidejte několik lžic do zelí a nakonec naposledy propracujte.
- Kimchi vložte do čisté nádoby, utěsněte víkem a nechte alespoň den v lednici.
- Kvasný proces nastartujete následným umístěním do pokojové teploty. Víko nechte **stále uzavřené**. Po dvou až sedmi dnech, až se ze surovin uvolní dostatečné množství kyseliny mléčné, uložte kimchi zpět do lednice. Tím fermentaci zpomalíte.

Přejeme, abyste si tuto zdravou a pikantní chuť oblíbili, protože jak potvrzuje Karolína Hlavatá, současná strava je mnohdy chudá na „živé“ potraviny a právě kimchi nebo i běžná kvašená zelenina je vítaným a především **zdravým zpestřením jídelníčku**.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz