Síla kysaného zelí

https://www.varimesmarcelou.cz/postrehy/sila-kysaneho-zeli.html

Kysané zelí je céčková bomba, která vás postaví na nohy nejen při nachlazení, pomůže vám vystřízlivět a zažene bolest hlavy po nějakém veselém alkoholovém večírku.

Vyrobit si kysané zelí doma není vůbec složité. Stačí k tomu odhodlání, asi 2 hodiny práce a 6 týdnů čekání na přeměnu z hlávkového na kysané.

POZOR: Kdo nemá možnost si sám zelí nakrouhat, v každé zelárně vám na požádání zelí nakrouhají.

Každý si připravuje zelí tak, jak má rád. Nejlepší je použít starý, vyzkoušený recept. Třeba ten, který dělala už vaše maminka a před ní už její maminka. Takové rodinné stříbro. Navíc, lidé vždy více důvěřují tomu, co si vyrobili sami.

Suroviny

- 25 kg očištěného hlávkového zelí
- 150 g soli
- 80 g krupicového cukru
- 350 g cibule nakrájené na kostičky
- 45 g kmínu
- 8 kusů omytých kyselých jablek, překrojených na čtvrtiny a bez jadřinců
- 8-10 dřevnatých stonků z kopru, vypraných ve vodě

Dále budeme potřebovat tyto pomocníky

- Krouhač na zelí
- Kameninovou nebo dřevěnou nádobu na zelí
- Vaničku na krouhané zelí
- Kámen minimálně o hmotnosti 5-8 kg
- Velký talíř

RADA: Když budeme vybírat zelí, sáhneme vždy po pevné hlávce od tuzemských pěstitelů.

Ta nemá mezi jednotlivými listy žádné mezery. Je výnosnější a má to také praktický význam. Do hlávky se nedostanou housenky, které po sobě zanechají nepěknou stopu. Zelí musí být křehké a šťavnaté, aby pustilo dostatek tekutiny, která je zcela zásadní pro celý proces mléčného kvašení.

ZKUŠENOST: Když jsem poprvé samostatně nakládala zelí, koupila jsem hlávky v jednom nejmenovaném obchodním řetězci. Ač jsme mačkali jako o závod, zelí žádnou šťávu nepustilo. Dodatečně jsem zjistila, že bylo z dovozu. Asi po čtrnácti dnech jsme celý proces opakovali znovu, tentokrát se zelím křimickým. Křimice jsou místo u Plzně, kde pěstování zelí má dlouhou tradici.

Než začneme zelí krouhat, připravíme si všechny potřebné suroviny i pomocníky. Zvláště si dáme záležet na naprosté čistotě všech pomocníků.

Vše vydrhneme a důkladně umyjeme, včetně všech rukou, které budou se zelím pracovat. Hlávky zelí očistíme a přepůlíme.

Odebereme část zelných listů, které nám budou sloužit na pokrytí dna nádoby a k přikrytí hotového zelí.

Košťál vykrojíme a zelí překrojíme na čtvrtiny, aby se nám hlávka lépe vkládala do jezdce na krouhači. Krouhač položíme přes vaničku a můžeme začít krouhat.

RADA : Aby zelí bylo rovnoměrně okořeněno, rozdělíme si nakrouhané zelí i suroviny na čtyři rovnoměrné množstevní části.

Postup přípravy

Nakrouhané zelí posolíme, posypeme cukrem, kmínem a cibulí, přidáme kopr a jablka. Všechny přísady s nakrouhaným zelím důkladně promícháme.

A teď honem se zelím do kádě, kterou jsme si předtím vystlali zelnými listy.

Zelí rovnoměrně rozprostřeme do nádoby a pevně jej udusáme silnýma rukama, abychom ze zelí vytěsnili všechen vzduch. Solí a tlakem rukou (někde se ještě zelí šlape) se uvolňuje buněčná šťáva.

DOPORUČENÍ : V naplněné nádobě by mělo zůstat asi 15 cm volného prostoru pro vytvořenou zelnou šťávu. Kdyby nám přetekla, přišli bychom o to nejcennější a museli bychom později zelí dolévat solným roztokem (na 1 litr 15 g soli).

Udusané zelí krásně pouští šťávu. Necháme ho 2 hodiny odpočívat a pak ještě jednou povrch promačkáme rukama.

Zelí zakryjeme připravenými zelnými listy. Na ně položíme talíř, který by měl svým povrchem zakrývat co největší plochu nádoby.

Na talíř opatrně položíme kámen a zatlačíme, abychom vytěsnili vzduch. Nádobu překryjeme čistou utěrkou a zelí necháme kvasit.

Doba kvašení je přímo úměrná teplotě, ve které probíhá. Při teplotě 15°C – 20 °C to trvá 4-8 dnů. Pak nádobu přemístíme do chladnější místnosti pod 15 °C a zelí necháme dokvasit 4-6 týdnů.

V průběhu kvašení z povrchu sbíráme pěnu a minimálně jednou za týden kámen i talíř pečlivě umyjeme a pak zase zpět vložíme na zelí. Asi za tři týdny hladina zelné šťávy mírně poklesne.

Pokud nám zelná šťáva nepřetekla, budeme jí mít stále dost. Po šesti týdnech ze zelí odstraníme zelné listy.

ZKUŠENOST: Maminka měla pro tento moment připravený takzvaný *ustalovač.* Byl to čirý lák z rychlokvašek, dávno snědených, a ten přilila (několik naběraček) k zelné šťávě.

Takto zkvašené zelí skladujeme v místnosti, která by měla mít teplotu od 0°C do 10°C. Zelí nesmí nikdy zmrznout.

Zelí průběžně kontrolujeme, talíř i kámen pravidelně umýváme a rovněž kontrolujeme hladinu zelné šťávy-zelí musí být neustále pod hladinou.

V případě nedostatku tekutiny můžeme použít 1,5 – 2% roztok kuchyňské soli (na 1 litr vody 1,5-2g soli).

Zkvašené zelí nám vydrží až do jarních měsíců příštího roku.

RADA: Když se v místnosti se zelím zvýší teplota nad 10°C, je nezbytné, abychom zelí přendali do čistých sklenic a umístili ho v chladničce.

Tam v temnu a pod tekutinou vydrží tak dlouho, dokud z něj nepřipravíme některý z pokrmů, které máme rádi.

Moje nejchutnější recepty z kysaného zelí

- segedínský guláš
- zelné placky se škvarky
- zelnou pečeni
- dušené (tynstované) zelí s uzeným masem
- zelný salát - nejlepší lék proti chřipce
- zelnou polévkou, které říkáme "zelňačka"

Při zabijačce báječně chutná s jitrnicemi i s jelity.

Podle starého maďarského přísloví je kysané zelí podobné kožichu - nesmí jenom zdobit, ale také hřát.

Něco navíc

Budete-li někde číst recept, ve kterém se tepelně upravují syrové brambory a kysané zelí v jedné nádobě, nevěřte mu. Brambory budou i po 2 hodinách vaření nebo zapékání stále tvrdé.

Tento jev (vysvětlení dr. Koláře z Přírodovědecké fakulty UK v Praze) souvisí s polysacharidy ze skupiny pektinů, které se během vaření rozloží na monosacharidy a vařená rostlinná potravina měkne.

V okyseleném prostředí (chemická reakce zvaná beta-eliminace) je odbourávání pektinů pomalejší, takže brambory zůstávají tvrdé.

Něco z historie

Každý rok, vždy v polovině září, se u nás cetlovalo (krouhalo) zelí a vkládalo se do kameninové nádoby ke kvašení. Zajímalo mě, proč už naše babička i maminka používaly místo slova krouhání slovo cetlování a krouhač byl zkrátka cetlík.

V „Dialektickém slovníku chodském“ od Jana Františka Hrušky, vydaném v roce 1907 jsem našla heslo: cetlík = krouhák na zelí s příkladem „nacetlovali sme dje kadečky a eště dovíco (=hodně).

Zelí je fenomén a neznám nikoho, kdo by řekl, že mu nechutná. Vepřovému masu báječně sluší zelí s knedlíkem. Kdybych chtěla vyjmenovat pokrmy se zelím, byl by to opravdu dlouhý seznam.

VYZKOUŠEJTE : Protože chuťový efekt hotového domácího kvašeného zelí je dokonalý a navíc jde o super BIOPOTRAVINU