Hlávkové zelí

https://www.varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/hlavkove-zeli.html

V botanickém světě patří zelí mezi rostliny brukvovité. Je pěstováno jako košťálová zelenina pro svoje zelené listy, které vytvářejí charakteristickou hlávku. Prý se kdysi zelí říkalo hlavatice.

Zelí je úzce příbuzné s kapustou, čínským i pekingským zelím, květákem, kedlubnami i brokolicí.

Zelí je poměrně levná zelenina, dostupná celý kalendářní rok.

Je to také zdravá zelenina, bohatá na vlákninu, vitamíny i stopové prvky. Dobře se skladuje a vydrží požívatelné mnoho měsíců v roce.

Můžeme si vybrat, buď zelí bílé nebo zelí červené.

Zelí můžeme nazývat jídlem chudých nebo jídlem králů. Faktem ale je, že podle demografické studie z přelomu století, jsme každý z nás na této planetě snědli za jeden rok 5 kg zelí.

Zelí je druhou nejvíce konzumovanou zeleninou severní polokoule. První místo patří rajčatům.

Z hlávkového zelí lze připravit tolik různých pokrmů, že jejich čtení by vás za chvíli přestalo bavit. Uvedu zde jen několik možností, jak s touto skvělou zeleninou můžete naložit ve své kuchyni.

- Ze syrového nakrájeného nebo nakrouhaného zelí lze připravit různé varianty salátů, třeba salát Coleslaw
- Lze si doma vyrobit kysané zelí
- Dušené zelí s uzeným masem nebo pečeným vepřovým masem je v Čechách klasika
- Zelí lze nakládat nebo přidávat do různých zeleninových směsí či čalamád a následně sterilovat
- Zelí můžeme připravit jako smažené placičky
- Vyzkoušejte hlávkové zelí v polévce (hlavní hrdinové knihy a současně francouzského filmu Zelňačka se dožili vysokého věku)
- V Křimicích u Plzně podávají zelné knedlíky
- Vyzkoušejte také zelné závitky plněné masem nebo zeleninou
- Hlávkové zelí je jedním ze základních stavebních kamenů Boršče a Bigosu
- Nakrájené hlávkové zelí lze přidat i do těstovin nebo zapékaných brambor

Zkušenost

Až budete brát antibiotika, připravte si některý z pokrmů z hlávkového zelí. Zelí totiž pomáhá obnovit narušenou mikroflóru stejně dobře, jako zakysané mléčné výrobky.