

Zelé, zelé - to je živobytí celé ...

Většina hospodářů a hospodyněk má už na zimu určité zelí na zimu naložené, pravidelně kontroluje jeho stav, stará se o něj, aby v zimním období bylo při ruce a pomáhalo udržovat jejich zdraví. Ti, kdož ještě zelí letos nenatlačili, už to asi do jarmeku nestihnou. Možná tedy příště. Všichni dohromady si ovšem můžeme připomenout trochu teorie. Takže: Kysané zelí má významný zdravotní přínos. Je výborným zdrojem vitamínu C, bakterií kyseliny mléčné, v menší míře pak zdrojem vitamínu K a skupiny vitamínů B, minerálů jako draslík, vápník, fosfor, síra, hořčík či fluor. Kysané zelí podporuje tvorbu krve a hormonů, umožňuje lépe bojovat proti únavě a zvyšuje obranyschopnost organismu. Pomáhá snižovat krevní tlak a zároveň aktivuje funkci střev a vylučování toxických látek. Má odvodňující účinek, a proto umožňuje rychlé odstraňování odpadních látek z těla.

V dobách, kdy neexistovaly mražené potraviny a potraviny z jižní polokoule nebyly dostupné ve střední a severní Evropě, poskytovalo kysané zelí zdroj důležitých živin během zimy. Kysané zelí se skladovalo ve velkém množství už ve sklepích starých Řeků a Římanů a v 16. století bylo tak velice oblíbené, že si vysloužilo název "všelék". Mělo svůj význam i v mořeplavbě – například bez něj by možná tehdy ani nebyla objevena Amerika, neboť právě kysané zelí to bylo, jež napěchováno v sudech provázelo Kryštofa Kolumba na jeho plavbách a chránilo námořníky před tolik obávanými kurdějemi nebo i kapitán Cook si s sebou na cesty brával zásoby kysaného zelí, které, díky obsahu vitamínu C, pomáhalo zabránit kurdějím. Německé námořnictvo v tomto pokračovalo dokonce i v dobách, kdy to britské přešlo na citróny.“ (zdroj Wikipedie)

Studujte, hledejte další informace o této prý super potravíně, ale hlavně nezapomeňte a přihlaste se do naší letošní jarmekové soutěže.



Do soutěže můžete přihlásit jeden „sedmičkový skleňák“ vašeho domácího bílého kysaného zelí.



Soutěžní vzorky se budou přijímat ve Valašských Kloboukách na Kosence (Brumovská ulice číslo 11) v předjarmekovém týdnu - nejpozději však v pátek 1. prosince 2023 do 14.00 hodin.



“Skleňáky“ opatřete připevněným lístkem s vaší adresou a telefonickým kontaktem.

Tož ať vám zelí dobře kvasí a eště lepší chutná!