

## Zelé, zelé to je živobytí celé ...

Právě teď je ta nevhodnější doba pro všechny hospodyňky a hospodáře, kteří si chtějí na zimu připravit nefalšovanou vitamínovou bombu v podobě domácího kysaného zelí. Většina z nich má však už zelí v soudcích či kameninových hrncích a ti, kdož ještě zelí letos nenatlačili, už to 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 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 citrony.“ (zdroj Wikipedie)

Studujte, hledejte další informace o této prý super potravíně, ale hlavně nezapomeňte a přihlaste se do letošní jarmekové soutěže O nejlepší kysané zelé: – více viz pozvánka na [www.jarmek.cz](http://www.jarmek.cz) .



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 2017 do 14.00 hodin.



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

za jarmekové soutěže Sábliková Eva