

# ZELĀ•, KYSANĀ% ZELĀ•ĀŒEKO

NedĀ›le, 19 leden 2020

KysanĀ• zelĀ- uĀ¼ nenĀ- to, co bĀ½valo. Tedy myslĀ-m to kupovanĀ•... V Ā•erstvĀ•m stavu se v naĀ›ich obchodech shĀ›nĀ› obtĀ-Ā¼nĀ›, protoĀ¼ kvĀ›li prodlouĀ¼enĀ- trvanlivosti do nĀ›j vĀ½robci pĀ™idĀ›vajĀ- chemickĀ• konzervanty nebo ho ster PĀ™irozenĀ• mlĀ•Ā•nĀ• kysĀ›nĀ- je tradiĀ•nĀ- a takĀ• nejĀ›jetrnĀ›jĀ›- zpĀ›sob konzervace zeleniny, protoĀ¼ v nĀ- zachovĀ› vitamĀ-n C a zdravĀ- prospĀ›Ā›nĀ• Ā¼ivĀ• bakterie mlĀ•Ā•nĀ•ho kvaĀ›enĀ-.

#main\_body \* { line-height: 1.50em; }

OvĀ›jem - aby si kysanĀ• zelĀ- zachovalo vĀ›jechny vĀ½Ā¼ivovĀ› cennĀ• sloĀ¼ky, mĀ›lo by se konzumovat co nejdĀ™Ā-v od vytaĀ¼enĀ- z kĀ›dĀ›. PĀ™Ā-stup vzduchu totiĀ¼ v zelĀ- odstartuje proces nevratnĀ›ch zmĀ›n, takĀ¼ bez dodateĀ•nĀ›ch Ā›prav nevydrĀ¼Ā- dlouho. Proto se neupravenĀ• kysanĀ• zelĀ- smĀ›lo dĀ™Ā-v prodĀ›vat nanejvĀ½Ā› 14 dnĀ- od naplnĀ›nĀ- do plastovĀ›ch sĀ›kĀ›. Aby dnes mohlo vydrĀ¼et na pultech nĀ›kolik mĀ›sĀ-cĀ›, musĀ- projĀ-t technologickĀ›mi Ā›pravami, kterĀ• mu tuto prodlouĀ¼enou trvanlivost zajistĀ-. Jednou z nich je nĀ›hrada pĀ›vodnĀ-ho lĀ›ku za slanĀ½ nĀ›lev.

#main\_body \* { line-height: 1.50em; }

## Nakrouhat a nasolit

ZelĀ- oĀ›istĀ-me, rozĀ›tvrĀ-me, zbavĀ-me koĀ›Ā›Ā›lu, zvĀ›Ā¼Ā-me a na krouhadle nakrouhĀ›me do vany, posypeme pĀ™Ā-sluĀ›nĀ½m mnoĀ¼stvĀ-m pĀ™Ā-sad (viz nĀ-Ā¼e), lehce promĀ›chĀ›me a postupnĀ› plnĀ-me do kameninovĀ›ch nĀ›dob (soudkĀ›), kterĀ• se bĀ›Ā¼nĀ› prodĀ›vajĀ- v obchodech s domĀ›cĀ-mi potĀ™ebami. ZelĀ-mĀ-Ā¼eme dĀ›t i do vĀ›tĀ›ch sklenic.

PĀ™i plnĀ›nĀ- krouhanku dusĀ›me ruĀ›nĀ› tloukem, nebo ji ve vĀ›tĀ›ch kameninĀ›ch seĀ›lapĀ›vĀ›me, abychom vytĀ›nili vzduch. PĀ™i dusĀ›nĀ- a seĀ›lapĀ›vĀ›nĀ- se uvolĀ›uje bunĀ›Ā›nĀ› Ā›Ā›Ā›va, kterou podle potĀ™eby ubĀ›rĀ›me, ale tak, aby naloĀ¼enĀ• zelĀ- bylo stĀ›le zatopeno.

PĀ™i naklĀ›dĀ›nĀ- mĀ› mĀ-t zelĀ- teplotu asi 20 Ā›C a po dobu kvaĀ›enĀ-, kterĀ› trvĀ› 4Ā•6 tĀ½dnĀ›, teplotu 12Ā•15 Ā›C.

Po dobu kvaĀ›enĀ- kontrolujeme, aby zelĀ- bylo stĀ›le pod vodou. NenĀ--li, dolijeme je 2% solnĀ½m roztokem (svĀ™Ā-me 20 g soli na 1 l vody a nechĀ›me vychladnout).

Po vykvaĀ›enĀ- pĀ™endĀ›me nĀ›dobu do chladnĀ• mĀ-stnosti a jednou za dva Ā¼ tĀ™i tĀ½dny opĀ›t kontrolujeme, zda je zelĀ- pod vodou a zda je ve Ā¼lĀ›bku soudku pod vĀ-kem stĀ›le voda, aby k zelĀ- nemohl vzduch.