# OBYÄŒEJNÃ‰ KYSELÃ‰ ZELÃ• - ? !

ÃšterÃ½, 14 duben 2026

JÃ-te ho i ve stavu nevaÅ™enÃ©m? KysanÃ© zelÃ- by prÃ½ mÄ›l po celÃ½ rok konzumovat naprosto kaÅ¾dÃ½. A dokonce troÅ¡ku kaÅ¾dÃ½ den. Ano, je to tradiÄ•nÃ- a vÃ½jimeÄ•nÄ› ÃºÄ•innÃ½ elixÃ-r. Konzumace zelÃ- ulevÃ- nejen od bolestÃ- kloubÅ¯, ale bude se vÃ¡m mnohem snadnÄ›ji trÃ¡vit, a jeÅ¡tÄ› ke vÅ¡emu vÃ¡m prÃ½ pozitivnÄ› ovlivnÃ- nÃ¡ladu. Mimo â€žcÃ©Ä•koâ€œ, kterÃ© posiluje imunitu a podporuje vstÅ™ebÃ¡vÃ¡nÃ- Å¾eleza, obsahuje i vitamÃ-n K (pro pevnÃ© kosti a srÃ¡Å¾livost krve), vitamÃ-n B6 a folÃ¡t (B9) (pro metabolismus a tvorbu Ä•ervenÃ½c krvinek), z minerÃ¡lÅ¯ napÅ™Ã-klad Å¾elezo, draslÃ-k, vÃ¡pnÃ-k a fosfor. ZelÃ-, to je taky halda vlÃ¡kniny a znovu zopakuju - ÃºÅ¾asnÄ› podporuje zdravÃ- naÅ¡ich stÅ™ev.

DÃ¡le - dÃ-ky mlÃ©Ä•nÃ©mu kvaÅ¡enÃ- se v tomto zelÃ-Ä•ku probouzejÃ- miliony pÅ™Ã¡telskÃ½ch a pro nÃ¡s nesmÃ-rnÄ› dÅ¯leÅ¾itÃ½ch bakteriÃ-, tzv. probiotik. Na nich, bakteriÃ-ch rodu Lactobacillus, zejmÃ©na Lactobacillus plantarum - zÃ¡visÃ- aÅ¾ sedmdesÃ¡t procent obranyschopnosti naÅ¡eho tÄ›la. VÄ›tÅ¡ina z tÄ›chto mikroorganismÅ¯ mÃ¡ s nÃ¡mi vÅ™elÃ½ â€žsymbiotickÃ½ vztahâ€œ. To znamenÃ¡, Å¾e z tohoto vztahu mÃ¡me prospÄ›ch oba: my, jim poskytujeme potravu a Ãºkryt, a oni poskytujÃ- naÅ¡emu tÄ›lu vÃ½Å¡e zmÃ-nÄ›nÃ© dÅ¯leÅ¾itÃ© sluÅ¾by - mikrobi pomÃ¡hajÃ- drÅ¾et pod kontrolou potenciÃ¡lnÄ› Å¡kodlivÃ© mikroby. (mj. krÃ¡snÃ½ gramatickÃ½ chytÃ¡k, co?)

KvaÅ¡enÃ- potravin zabraÅˆuje jejich rychlÃ©mu zkaÅ¾enÃ-, a proto je jiÅ¾ po tisÃ-ce let osvÄ›dÄ•enÃ½m zpÅ¯sobem vyuÅ¾itÃ- dostupnÃ© zeleniny, ovoce, obilovin a luÅ¡tÄ›nin. NapÅ™Ã-klad blahodÃ¡rnÃ½ kefÃ-r je kultivovanÃ½ mlÃ©Ä•nÃ½ vÃ½robek, kterÃ½ byl poprvÃ© vytvoÅ™en ve vÃ½chodnÃ- EvropÄ› pÅ™ed tisÃ-ci lety, miso a natto jsou fermentovanÃ© sÃ³jovÃ© vÃ½robky pochÃ¡zejÃ-cÃ- z Japonska, kimÄ•i je zase znÃ¡mÃ¡ tradiÄ•nÃ fermentovanÃ¡ korejskÃ¡ zÃ¡kladnÃ- pÅ™Ã-loha. NÄ›kterÃ© zÃ¡znamy ukazujÃ-, Å¾e staÅ™Ã- Ä Œ Ã- Å ˆanÃ© naklÃ¡dali (fermentovali) druhy zelÃ- jiÅ¾ pÅ™ed vÃ-ce neÅ¾ 2000 lety.

A pochopitelnÄ› - kvaÅ¡enÃ- se pouÅ¾Ã-vÃ¡ takÃ© pÅ™i vÃ½robÄ› piva, vÃ-na a nÄ›kterÃ½ch druhÅ¯ kvÃ¡skovÃ©ho chleba (kde kvasnice pÅ™emÄ›Å ujÃ- cukr na oxid uhliÄ•itÃ½).

OtÃ¡zky pro vÃ¡s :

JakÃ© znÃ¡te recepty z kvaÅ¡enÃ©ho zelÃ-?

Na salÃ¡ty, pÅ™Ã-lohy, placiÄ•ky atd.

KUDLANKA,

kterÃ¡ vÅ¡echno kyselÃ½ neradaâ€¦