

Zelí – krouháme,

Nakrájené hlávky
připravené na
krouhání



Podzim není jen doba pouštění draků, ale také čas, kdy je potřeba si udělat zásoby na zimu. Tradiční českou pochoutkou se spoustou vitamínu C, která vydrží celou zimu, je kysané zelí. Dá se sice koupit v supermarketu, ale domácí zelí chutná určitě líp a navíc si při jeho šlapání užijete spoustu legrace!

Při kysání zelí probíhá za nepřístupu vzduchu tzv. mléčné kvašení. Ne proto, že by vznikalo mléko, ale proto, že vzniká kyselina mléčná. Ta zelí konzervuje a dává mu charakteristickou chuť. Na kysání zelí je nejlepší použít kameninový zelák se žlábkem na vodu, který zabrání přístupu vzduchu.

Postup

Příprava zelí

Hlávky zelí zbavte polámaných listů, rozkrojte na půlky nebo čtvrtiny a vykrojte košťál. Zelí nakrouhejte na plátky široké 2–3 mm. Pořádně vydrhněte vanu, nasypete do ní zelí, prosolte a přidejte kmín. Pak si umyjte nohy a přichází nejobavnější část – šlapání zelí! Šlapejte do té doby, dokud zelí nezkréhne a pustí spoustu šťávy.

Krouhadlo bývá široké akorát, takže se dá krouhat rovnou do vany



TIP:
Pokud neseženete krouhadlo na zelí, dá se v obchodě koupit už nakrouhané zelí.

Bezesporu nejobavnější je šlapání zelí!

TIP:
Pokud se vám nechce šlapat bosýma nohama, pomůžou vám nové umyté holínky.



VYSOKÁ ŠKOLA
CHEMICKO-TECHNOLOGICKÁ
V PRAZE

šlapeme, kysáme

Plnění zeláku

Zelí vrstvěte a zalévejte uvolněnou šťávou. Každou vrstvu pořádně ušlapte, abyste vypudili bublinky vzduchu. Nakonec je třeba zelí zatížit plochým kamenem a dolít tolik šťávy, aby bylo všechno zelí pod hladinou.

Kysání

Zelák přiklopte víkem a do žlábků nalijte vodu. Nechte asi 3 dny rozkvasit při 20 °C. Pak zelák přesuňte třeba do sklepa a nechte kysat 4–6 týdnů. Zelí občas zkontrolujte – musí být stále pod hladinou. V případě potřeby dolijte solným roztokem, také ve žlábků musí být pořád voda!



Při plnění zeláku také sešlapujeme, abychom vypudili bublinky vzduchu



Dobrou chuť

Příště: Vánoční prskavky

Připravil: Petr Holzhauser,
Jan Havlík

TIP:

Při plnění je zelí možné prokládat půlměsíčky cibule, plátky mrkve nebo jablek (pozor, musí být určena na zimní uskladnění!). Kdo má rád, může přidat také kopr.

SUROVINY

(na 30litrový zelák)

30 kg zimního zelí na krouhání, ¾ kg soli, 70 g (2 pytlíky) celého kmínu, solný roztok na dolévání (20 g soli na litr vody), kopr, cibule, mrkev a zimní jablka podle chuti

POMŮCKY

velký ostrý nůž, prkýnko, krouhadlo na zelí, zelák 30 litrů, plochý kámen na zatížení