# Výroba domácího kvašeného zelí

https://varimesmarcelou.cz/zavarovani-konzervovani-nakladani/vyroba-domaciho-kvaseneho-zeli.html

Vyrobit si kysané zelí doma není vůbec složité. Stačí k tomu odhodlání, asi 2 hodiny práce a 6 týdnů trpělivého čekání na přeměnu zelí z hlávkového na kysané.

Kdo vydrží čekat, bude mít dokonalý a pravidelný přísun vitamínů pro svůj organizmus. Chuťový efekt hotového domácího kvašeného zelí je dokonalý.

Každý si připravuje kvašené zelí tak, jak má rád. Nejlepší je použít starý, vyzkoušený recept. Třeba ten, který dělala už vaše maminka a před ní už její maminka. Takové rodinné stříbro. Navíc, lidé vždy více důvěřují tomu, co si vyrobili sami.

**Domácí kvašené zelí je špičková BIOPOTRAVINA.**

Než začneme s výrobou zelí, dám Vám jednu radu, která vychází z mojí vlastní zkušenosti.

U nás doma připravovala domácí kvašené zelí babička s maminkou. Zelí si objednali z "konzumu" a pustili se do toho. To už je ale dávno.

Když budeme vybírat zelí, sáhneme vždy po pevné hlávce od tuzemských pěstitelů. Ta nemá mezi jednotlivými listy žádné mezery. Je výnosnější a má to také praktický význam. Do hlávky se nedostanou housenky, které po sobě zanechávají nepěknou stopu.

Zelí musí být křehké a šťavnaté, aby pustilo dostatek tekutiny, která je zcela zásadní pro celý proces mléčného kvašení.

## Na přípravu domácího kvašeného zelí budeme potřebovat

- 25 kg očištěného hlávkového zelí
- 150 g soli
- 80 g krupicového cukru
- 350 g cibule nakrájené na kostičky
- 45 g kmínu
- 8 kusů omytých kyselých jablek, překrojených na čtvrtiny a bez jadřinců
- 8-10 dřevnatých stonků z kopru, vypraných ve vodě

## Dále si připravíme tyto pomocníky

- Krouhač na zelí nebo-li „cetlík“
- Kameninovou nebo dřevěnou nádobu na zelí (zvanou „kadečka“) o objemu 30 litrů
- Vaničku na krouhané zelí
- Kámen na zatížení zelí minimálně o hmotnosti 5-8 kg
- Velký talíř

Než začneme zelí krouhat, připravíme si všechny potřebné suroviny i pomocníky. Zvláště si dáme záležet na naprosté čistotě všech pomocníků.

**Kdo nemá možnost si sám zelí nakrouhat, v každé zelárně vám na požádání zelí nakrouhají.**

Všechny výrobní pomocníky vydrhneme a důkladně umyjeme, včetně všech rukou, které budou se zelím pracovat. Hlávky zelí očistíme a přepůlíme.




**Kadečka, cetlík a kámen**
*Zdroj: Marcela Hackerová*

Odebereme část okrajových nepoškozených zelných listů, které nám budou sloužit na pokrytí dna nádoby a k přikrytí hotového zelí.

Košťál vykrojíme a zelí překrojíme na čtvrtiny, aby se nám hlávka lépe vkládala do jezdce na krouhači. Krouhač položíme přes vaničku a můžeme začít krouhat.

**Aby zelí bylo rovnoměrně okořeněno, rozdělíme si čtvrtky zelí i ostatní suroviny na čtyři rovnoměrné množstevní části.**

## Postup přípravy domácího kvašeného zelí

Čistou umytou nádobu na zelí (kadečku) si na dně vysteleme rovnoměrně zelnými listy tak, aby se pokrylo celé dno kadečky.

Zelí nakrouháme na cetlíku do vaničky.

Nakrouhané zelí posolíme, posypeme cukrem, kmínem a cibulí, přidáme kopr a jablka. Všechny přísady s nakrouhaným zelím ve vaničce důkladně promícháme.



**Vše důkladně promícháme**
*Zdroj: Marcela Hackerová*

A teď honem se zelím do kádě, kterou jsme si předtím vystlali zelnými listy.

Zelí rovnoměrně rozprostřeme do kadečky a pevně jej udusáme silnýma rukama, abychom ze zelí vytěsnili všechen vzduch. Solí a tlakem rukou (někde se ještě zelí šlape) se uvolňuje buněčná šťáva.

A pokračujeme ještě s dalšími porcemi zelí a celý proces krouhání, ochucení, mačkání zelí opakujeme.

**DOPORUČENÍ**

**V naplněné nádobě (kadečce) by mělo zůstat minimálně 15 cm volného prostoru pro vytvořenou zelnou šťávu. Kdyby nám přetekla, přišli bychom o to nejcennější a museli bychom později zelí dolévat solným roztokem (na 1 litr převařené vody 15 - 20 g soli).**

Udusané zelí krásně pouští šťávu. Necháme ho 2 hodiny odpočívat a pak ještě jednou povrch promačkáme rukama.

Zelí zakryjeme připravenými zelnými listy. Na zelné listy položíme talíř, který by měl svým povrchem zakrývat co největší plochu nádoby.

Na talíř opatrně položíme kámen a zatlačíme, abychom vytěsnili vzduch. Nádobu překryjeme čistou utěrkou a zelí necháme kvasit.

**Doba kvašení je přímo úměrná teplotě, ve které probíhá.**

Při teplotě 15°C – 20 °C to trvá 4-8 dnů. Pak nádobu přemístíme do chladnější místnosti pod 15 °C a

zelí necháme dokvasit 4-6 týdnů.



**Zelí nám úspěšně kvasí**
*Zdroj: Marcela Hackerová*

V průběhu kvašení z povrchu sbíráme pěnu a minimálně jednou za týden kámen i talíř vyjmeme, pečlivě umyjeme a pak zase zpět vložíme na zelí. Asi za tři týdny hladina zelné šťávy mírně poklesne.

Pokud nám zelná šťáva nepřetekla, budeme jí mít stále dost.

**Po šesti týdnech ze zelí odstraníme z vrchu kadečky všechny zelné listy.**

Takto zkvašené zelí skladujeme v místnosti, která by měla mít teplotu od 0°C do 10°C. Zelí nesmí nikdy zmrznout.

Zelí průběžně kontrolujeme, talíř i kámen pravidelně umýváme a rovněž kontrolujeme hladinu zelné šťávy-zelí musí být neustále pod hladinou.

Maminka měla pro případ nedostatku tekutiny připravený takzvaný *ustalovač*. Byl to čirý lák z rychlokvašek, dávno snědených, a ten přilila (několik naběraček) k zelné šťávě.

V případě nedostatku tekutiny a absence láku z rychlokvašek můžeme použít 1,5 – 2% roztok kuchyňské soli (na 1 litr vody 15-20g soli).

Zkvašené zelí nám vydrží až do jarních měsíců příštího roku.

**Když se v místnosti se zelím zvýší teplota nad 10°C (zejména k jaru), je nezbytné, abychom zelí přendali do čistých sklenic a umístili ho v chladničce.**

Tam v temnu a pod tekutinou vydrží tak dlouho, dokud z něj nepřipravíme některý z pokrmů, které máme rádi.

Například

- segedínský guláš
- zelné placky se škvarky
- zelnou pečeni
- dušené (tynstované) zelí s uzeným masem
- zelný salát - nejlepší lék proti chřipce
- zelnou polévkou, které říkáme  "zelňačka"
- kachní (kuřecí) stehna pečená na zelí v remosce
- kysané zelí s jitrnicemi a s jelity (zejména v období zabijačky).

**A nezapomeňte, šťáva z kysaného zelí se nikdy nevylévá. Je to obrovský zdroj vitamínů, zejména v zimních a jarních měsících.**

Zelí je fenomén a neznám nikoho, kdo by řekl, že mu nechutná. Vepřovému masu báječně sluší zelí s knedlíkem. Kdybych chtěla vyjmenovat pokrmy se zelím, byl by to opravdu dlouhý seznam.

***Podle starého maďarského přísloví je kysané zelí podobné kožichu - nesmí jenom zdobit, ale také hřát***.

Až si vlastní zelí vyrobíte, napište mi vaše zkušenosti. Zejména budu ráda i za vaše tipy na recepty z kvašeného zelí.