

Kysané zelí a pickles

Naše maminky se od našich moudrých babiček naučily používat kysané zelí velmi často, v některých rodinách i každý den. Naši dědečkové a tatínkové nakrouhané zelí šlapali bosýma nohama v kádích, prosolili, okmínovali, přidali cibuli, křen, někdy i jablka a bobkový list. Pak vše důkladně promíchali a nacpali do velkých hliněných hrnců „zeláků“. Zelí se nakládalo třeba 50 kg a muselo se s ním šetřit, aby vydrželo přes celou zimu.

Kysané zelí plné vitamínů je tou nejlepší prevencí nachlazení. A to se dříve ani nevědělo, co o kysaném zelí a pickles moderní věda objevila a naměřila dnes:

- 😊 Oblíbené kysané zelí a kvašená zelenina pickles účinně chrání před vznikem rakoviny jater, plic, tlustého střeva a prsu.
- 😊 Látky zabraňující nádorovému bujení však neobsahuje zelí jako takové. Ozdravné účinky mu dodává až proces přírodní fermentace, kysání. Během fermentace totiž v zelí vznikají takzvané izotiokyanáty, látky, které mají prokazatelně velmi silné protirakovinné účinky.
- 😊 Uchování celých zelných hlávek nasolením už znali staří Římané.
- 😊 Dnešní způsob výroby kysaného zelí údajně převzali ve středověku Slované od Tatarů.
- 😊 Při objevných cestách po světových mořích se dávní mořeplavci chránili požíváním kysaného zelí před obávanými kurdějemi, nemocí vznikající z nedostatku vitamínů.
- 😊 Obsah vitamínu C je v kysaném zelí dokonce vyšší než v čerstvém, což je důsledek činnosti bakterií mléčného kvašení.
- 😊 Již 200 g kysaného zelí pokryje denní potřebu vitamínu C.
- 😊 Přírodně kvašené zelí s přidavkem další zeleniny (cibule, mrkev, celer, petržel, květák, červená řepa, kedlubny, ředkvičky, daikon, dýně a podobně) se v celém světě nazývá pickles. Zelenina se prostě nakrájí či nastrouhá, prosolí, napěchuje do sklenice, zavíčkuje a nechá se 3-5 dnů v pokojové teplotě kvasit.
- 😊 Takto připravená kvašená zelenina (pickles) spolehlivě působí proti depresím, protože uvolňuje napětí na dráze jater a žlučníku. Dokonce pomáhá ke zdravé velkorysosti, která nám upjatým uspěchaným lidem tolik chybí.
- 😊 Obsah vitamínu B12 je veledůležitým faktorem pro celou nervovou soustavu.
- 😊 To kyselé v kvašeném zelí a pickles se jmenuje kyselina askorbová, neboli vitamín C. Vysoké množství vitamínu C zvyšuje imunitu, tedy schopnost organismu rozpoznat a bránit se cizím nepřátelským mikrobům.
- 😊 Vitamín C z kysaného zelí je veledůležitou složkou potřebnou při výrobě hormonů.
- 😊 Z kysaného zelí a pickles naše tělo čerpá také draslík, železo, vápník, zinek, hořčík, fluor a enzymy, vše v té nejpřírodnější a nejsnadněji vstřebatelné formě.
- 😊 Kysané zelí a pickles podporuje tvorbu kvalitní silné krve a hormonů.
- 😊 Přesto, že přírodně kvašená zelenina má kyselou chuť, řadíme ji k mimořádně důležitým zásadotvorným potravinám. Něco jiného je chuť a něco jiného je

reakce, kterou v těle vyvolává. Zásadotvorné potraviny nás bezpečně chrání proti onkologickým chorobám.

- 😊 Kvašená zelenina pickles aktivuje imunitní systém, který si tak snadno uhlídá viry a bakterie. Jsme pak mnohem odolnější proti infekcím.
- 😊 Přírodně kvašené zelí a zvláště pickles je tak zvané homeostatikum (neplést s homeopatikem). Upravuje pH hodnoty krve, slin a moče, vysoký krevní tlak snižuje, ale nízký zvyšuje.
- 😊 Přírodním způsobem (vlákninou) podporuje peristaltiku střev. Aktivuje rytmické pohyby střev a tím pomáhá vylučování nežádoucích toxických látek.
- 😊 Pickles podporuje látkovou výměnu a má lehce odvodňující účinek. Proto umožňuje rychlé odstraňování odpadních látek z těla.
- 😊 Protože uvolňuje játra a žlučník, vzdáleně působí jako lehký alkohol a zlepšuje náladu. Naše babičky a maminky si často zpívali. Kdy jsi naposled zpíval/a ty?
- 😊 Pro svou rodinu a široký okruh přátel vyrábím přírodně kvašené pickles z BIO zeleniny a studánkové vody z poutního místa Rokole. Jediné, co není bio, je křen, který si nakopu na staré nehojené louce. Ale ten křen je možná víc bio než prodávaná BIO zelenina.
- 😊 Každému doporučuji, aby si vyráběl vlastní pickles a udělal ho do velké 4 l sklenice od okurek i pro sousedy.
- 😊 Správné pickles musí být křupavé, příjemně nasládlé a jen lehce kyselé.
- 😊 Kdo trpí pálením žáhy, svědí ho zadek, svědí ho kůže, má nějakou alergii, trpí chronickou zácpou, kdo zažívá pocity vnitřního hněvu a vzteku, kdo je v depresi, kdo je dlouhodobě unavený, vyčerpaný, kdo má vybité baterie, určitě už dlouho neměl na talíři kvalitní živé krásně křupavé zelíčko nebo pickles.
- 😊 Na všechny své kurzy a semináře Shiatsu pravidelně vozím litrové sklenice s vynikajícím křenovým pickles.
- 😊 Své tak zvané „Dobrušské pickles“ posílám i poštou. No, nekup to za 96 Kč.
- 😊 Doporučuji nesníst pickles všechno, ale nechat si malou porcičku jako základ na výrobu dalšího pickles. To bude díky „startéru“ ještě lepší a lahodnější.
- 😊 Přijímám objednávky také na výrobu speciálních druhů pickles (například famózní pickles z červené řepy). Je však třeba počítat s tím, že kvašení trvá nejméně týden.

Kontakt:

Škola Shiatsu Ki

☎ 731 402 242

www.BobDvorak.cz