



Ova namirnica, koja se uz dodatak soli priprema od tanko narezanih glavica, još je od davnih dana omiljeni dodatak uz jela od mesa, budući da dobro neutralizira prevelike količine masti. Zelje (kupus, kiseli kupus) je nezamjenljiva namirnica u prehrani naših ljudi u svim krajevima, osobito u brdskim i hladnijim područjima (*Lika, Kordun, Gorski kotar*), gdje slabije uspijeva ostalo povrće, a u zimskim razdobljima gotovo je jedini prirodni izvor prijeko potrebnog **vitamina C**

Zelje je jedna od rijetkih, ako ne i jedina, prirodna namirnica gdje je čovjek uspio poboljšati prirodu, tj. povećati nutritivna svojstva kroz proces kiseljenja. Naime, zelje kroz procese kiseljenja fermentacijom stvara izuzetno aktivan *kobalamin* (vitamin B12), koji se inače nalazi isključivo u namirnicama životinjskog porijekla. Iz tog razloga kiselo zelje je za vegane neizostavna prehrambena namirnica.

### Porijeklo

Prastanovnici europskog obalnog područja upotrebljavali su divlji kupus za hranu još u prehistorijsko doba. Stari Egipćani nisu poznavala kupus, a u **Grčku** je dospio tek u 4 stoljeću p.n.e. i postao veoma cijenjena namirnica.

**Rimljani** su ga upoznali nešto kasnije i sudeći prema pisanim dokumentima još su ga više poštovali i cijenili. Oni su prvi otkrili postupak kiseljenja na način da su glavice kupusa posipali solju, prelili octom i spremali u glinene posude. Interesantno da se taj postupak, takoreći nepromijenjen, održao i do današnjih dana.

### Djelotvorne tvari



Zelje ima malu energetska vrijednost, kao i sve lisnato povrće, tj. 100 g slatkog zelja ima 25 kcal, a kiseli 22 kcal. Međutim, njegova najveća vrijednost u ljudskoj prehrani je bogatstvo kalija, željeza, magnezija, sumpora i bakra, te manjih količina natrija, te povoljan odnos kalcija i fosfora za osiguravanje maksimalno iskorištavanje *kalcija* u organizmu.

Izuzetno značajan je udio vitamina B12 (kobalamin ) kojeg tjelesne stanice za cijelog našeg života ne potroše više nego što je teško zrno leće. Vitamin B12 je apsolutno neophodan za bistrinu duha, raspoloženje, otpornost na stres, djelovanje mozga i živaca, stvaranje crvenih krvnih zrnaca (a time i opskrbu stanica kisikom), za izgradnju kostiju, te iskorištavanje masnih tvari i za rad mišića.

Brojni milijuni Indijaca (koji se hrane pretežito ili isključivo vegetarijanski) pokrivaju svoje potrebe za vitaminom B12 sitnim hruštevima i insektima, koji se skrivaju u zrnju žita, a bogati su upravo kobalaminom. Kod nas se, na žalost, žitarice prskaju insekticidima, tako da više nema insekata koji bi bili izvor kobalamina. To je još jedan razlog više da se kiselo zelje s vremena na vrijeme, (osobito zimi) nađe na jelovniku.

Sva višegodišnja istraživanja uvijek iznova potvrđuju da se zelje po sadržaju vitamina C može mjeriti s limunom i narančom (u 100 g kupusa ima 50 mg vitamina C). Poznato je da su *Kolumbo* i *Vasco*

*da Gama*

na svojim morskim putovanjima obavezno u potpalublju prevozili drvene kace pune kiselog zelja, kako mornari ne bi zbog nedostatka vitamina C oboljeli od –

**skorbuta**

. Zamislite mirise koji su se širili tim galijama.

Pored toga, kiselo zelje krije pravo blago *piridoksina* (vitamin B6), bez kojeg bjelančevine uopće ne bi bile iskorištene. Kiselo zelje izvor je i *niacina*

(vitamin B3), potrebnog za staničnu energiju, cjelokupni metabolizam, izmjenu tvari u mozgu, te sadrži pantotensku kiselinu (vitamin B5) potrebnu za staničnu energiju i zdravu boju kose.

### Dani zelja – dani zdravlja



Stara poslovice kaže "Dani zelja - dani zdravlja". Važno je naglasiti da uz pomoć kiselog zelja možemo sačuvati zdravlje, s obzirom na blagodati i punovrijedni nutritivni sastav koji nam nudi ova namirnica. Zato ne čudi da su svježi kupus i kiselo zelje neizostavne namirnica u prehranbenim programima pri smanjenju ili održavanju tjelesne težine, pogotovo smanjenju masnog tkiva uz kombinaciju sa sportskim aktivnostima.

**Rasol** je poznati napitak koji se udomaćio kao lijek za sve tegobe vezane uz probavni trakt, te kao narodni lijek pri smanjenju otekline na zglobovima. Međutim, malo je poznato da je sok od sirovog kupusa bogat ne samo vitaminom C, već i ljekoviti napitak širokog spektra. Naime, eksperimentalno je dokazano da se sokom od svježeg kupusa uspješno liječi čir na želucu i upala debelog crijeva.

Pretpostavka za takvo tumačenje je ljekovitost **vitamina U** koji se nalazi u svježem soku. Pomanjkanje tog vitamina u želucu i crijevima stvara preduvjete za razvoj čira. Sok od svježeg kupusa potiče izmjenu tvari u stanicama i povoljno djeluje na sluzokožu crijeva. Pomiješan sa sokom od mrkve i repe, odličan je napitak za osobe koje imaju pomanjkanje kalcija, ili kad se radi o lomovima kostiju. Preporuča se ženama u srednjim godinama kako bi se zaustavio proces **osteoporoze**.

#### Nutritivna i ljekovita svojstva:

- 1) osvježava duh i djeluje na dobro raspoloženje, zahvaljujući iskorištavanju bjelančevina;
- 2) čini organizam otpornim na stres;
- 3) aktivira izmjenu tvari u mozgu i živcima;
- 4) potiče izmjenu željeza u krvi;
- 5) pomaže stvaranju crvenih krvnih zrnaca;
- 6) stimulira rad stanica i djeluje pomlađujući;

- 7) pomaže kod izgradnje kostiju;
- 8) regulira i smanjuje količinu masnih tvari i kolesterola u krvi, a isto tako i potiče metabolizam masnih stanica;
- 9) jača imunitet i povećava snagu mišića;
- 10) doprinosi obnavljanju istrošenog vezivnog tkiva.

**Važno je napomenuti:**

- a) prilikom konzumiranja kiselog zelja izbjegavajte dodatne slane namirnice (osobito slana mesa i kobasice) jer je zelje vrlo bogato natrijem;
- b) kiselo zelje nemojte namakati prije pripreme, jer na taj način gubi veliku količinu bioloških tvari, te ga nemojte kuhati više od 20-tak minuta jer će u protivnom kiselo zelje postati mekano i bez ikakvih hranjivih sastojaka;
- c) najbolje je kiselo zelje jesti sirovo, kao salatu ili dodatak nekim jelima (npr. krumpiru, riži, žgancima, tijesu i sl.), a dodatkom poprženog sezama ili sjemenki suncokreta poboljšat ćemo i dobiti novi okus;
- d) uz kiseli kupus mogu se dodavati i razni začini, a najbolje se slažu: kim, vlasac, cimet, pimet, borovac (plod smeke) te lovor;
- e) ukoliko je zelje prekiselo, dodajte sirovi krumpir koji će upiti višak kiselosti.

Uppt, 29. siječnja 2010./M.V.

Izvori podataka: "Ljekovitost voća i povrća" - "Hrana koja liječi", Autori; K.Oberbeil i dr. C. Lentz, Veble Commerce, 2004.g.

"Vegetarijanska kuhinja", Autori: Ljubomir i Maja Grubor, SNL, Zagreb, 1989.g.

Cijeli tekst - [UPPT.hr](http://UPPT.hr)