Autor Medikus
Utorak, 02 Studeni 2010 09:08

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. Također kupus (zelje, kiselo zelje) 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.

Porijeklo

Kupus 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 porijskla (npr. u pršutu). Iz tog razloga kiselo zelje je za vegane neizostavna prehrambena namirnica.

Prastanovnici europskog obalnog područja upotrebljavali su divlji kupus za hranu još u prethistorijsko 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 poštivali 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

Kupus ima malu energetsku vrijednost, kao i sve lisnato povrće, tj. 100 g slatkog kupusa 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 cijelnog 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, na žalost, žitarice se prskaju do smrti insekticidima, tako da više nema insekata koji bi bili izvor kobalamina. Tako da je to 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 kupus po sadržaju vitamina C može mjeriti s limunom i narančom (u 100 g kupusa ima 50 mg vitamina C). Znamo da su i Kolumbo i Vasko da Gama na svojim morskim putovanjima obavezno u potpalublju prevozili drvene kace pune kiselog zelja, kako mornari ne bi oboljeli od nedostatka vitamina C – skorbuta. Možete zamisliti i mirise koji su se širili tim galijama.

Pored toga, kiselo zelje krije pravo blago piridoksina (vitamin B6), bez kojeg bjelančevine uopće ne bi mogle biti iskorištene, kao i niacina (vitamin B3), potrebnog za staničnu energiju, cjelokupni metabolizam, izmjenu tvari u mozgu, sadrži panotensku kiselinu (vitamin B5) potrebnu za staničnu energiju i zdravu boju kose.

Dani zelja – dani zdravlja

Stara poslovica kaže "da tko drži do zdravlja jede kupus". Važno je naglasiti da ćemo uz pomoć kiselog zelja znatno 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 prehrambenim programima pri smanjenju ili održavanju tjelesne težine, pogotovo smanjenju masnog tkiva uz kombinaciju sa sportskim aktivnostima.

U nas je poznato da je rasol poznati napitak koji se udomaćio kao lijek za sve tegobe vezane uz probavni trakt te kao narodni lijek pri smanjenju oteklina 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 kkupusa potiče izmjenu tvari u stanicama i povoljno djeluje na sluzokožu crijeva.

Također 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.

Pored svega navedenog, zaključujemo da kiselo zelje, ne samo da ima izuzetna nutritivna već i ljekovita svojstva, te bi u kratko mogli opisati bogata svojstva koja ova namirnica nudi, a to su:

1) osvježava duh i djeluje na dobro raspoloženje, zahvaljujući boljem iskorištavanju bjelančevina;
2) organizam čini 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;

Recepti sa zeljem

Najjednostvniji recept je tzv. "ljekoviti recept" tj. salata od 250 g kiselog zelja (svježeg), 1 jabuka, 2 velike žlice grožđica (ili brusnica), 1 žlica hladno prešanog ulja (maslinovog ili čak bučinog). Izuzetno nutritivno kvalitetna i ljekovita salata.

Zelje možemo kuhati, pripremati svježe, kiseliti, raditi salate, a najpoznatiji hrvatski recept su ipak sarme, zelje sa slaninom i suhim mesom, jota (kupus i grah), zelje sa flekicama, pita zeljanica itd.

Što se jela od zelja tiče, mogli bi se malo odmaknuti od tradicionalnih i pripremati ih kao npr. Francuzi koji jelu od kiselog zelja dodaju suhe borovnice te ga podlijevaju bijelim vinom i bujonom (mesnim temeljcem) ili pak šampanjcem, a taj način je poznat kao pripema a la "Choucroute champagne", ili pak francuski specijalitet kao što je kozice s kiselim kupusom i žličnjacima od krumpira, ili pak jela od kupusa (bilo svježeg ili kiselog) začiniti kimom što je navika Nijemaca.

U svojoj knjizi "Prehrana 21. stoljeća" dr. Lejla Kažinić Kreho je o kiselom kupusu napisala da

je "prema svim istraživanjima, afodizijak broj jedna. Njemački znanstvenici su nedavno otkrili da je svježi kiseli kupus najučinkovitija namirnica za poticanje libida, a još novije američko istraživanje pokazuje da je kiseli kupus vrlo djelotvoran protiv raka zbog visokog sadraža fitokemijskih tvari."

Pogledajte na UPPT.hr portalu u rubrici Recepti:
Salata od kiselog kupusa s orasima;
Salata od kiselog kupusa sa sokom od naranče;

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. (Uppt, 29. siječnja 2010./M.V.)

UPPT.hr