

Workshop: Fermentovaná zelenina

Co je fermentace?

Fermentace (nebo také kvašení) je přirozený proces, při kterém bakterie a kvasinky mění cukry v potravinách na jiné látky – například na kyselinu mléčnou.



Proč fermentovat?

- **Konzervace** (trvanlivost): Fermentované potraviny vydrží mnohem déle než čerstvé.
- **Chuť:** Fermentace vytváří jedinečné, komplexní chutě - kyselé, lehce navinulé nebo "bublinkové".
- **Zdraví:** Fermentované potraviny obsahují probiotika - prospěšné bakterie, které podporují zdraví střev a imunitu.
- **Stravitelnost:** Mikroorganismy "předtráví" potravinu - rozkládají složité látky na jednodušší, které náš žaludek snáze zpracuje.

Experimentuj

Používej koření, kombinuj zeleninu a hraj si s bylinkami.

Základní pravidla:

- Vždy používejte čerstvou, nejlépe chemicky neošetřenou zeleninu.
- Zelenina musí být vždy ponořená pod hladinou šťávy nebo nálevu.
- Sklenice neplňte po okraj – nechte prostor pro bublání.
- Nekvaste na přímém slunci.
- Udržujte čistotu!

Jak fermentovat?

- **Ve vlastní šťávě** – ideální pro šťavnatou zeleninu (např. zelí). Přidejte 15–20 g soli na 1 kg zeleniny, dobře promíchejte, nechte pustit šťávu a pevně přechujte do sklenic.
- **V solném nálevu** – vhodné pro méně šťavnatou zeleninu (např. mrkev, ředkvičky). Připravte nálev: 20 g soli na 1 l převařené a vychladlé vody. Zeleninu zatěžkejte, aby byla ponořená, a nechte kvasit.



Recepty



Fermentovaná zelenina

Ingredience na sklenici (cca 770 ml):

- 400 g očištěné a nakrájené zeleniny
- 500 ml převařené a odstáté vody
- sůl
- koření podle chuti

Postup:

1. Zeleninu omyj, očisti a nakrájej.
2. Naskládej ji do sklenice, zalij vodou a přidej odpovídající množství soli (20 g na 1 kg zeleniny). Sklenici naplň jen do cca 2 cm pod okraj (ohyb) a uzavři fermentačním víčkem.
3. Nech stát při pokojové teplotě 4–8 dní.
4. Průběžně ochutnávej (případně odlévej přebytečnou tekutinu). Poté ulož do lednice.

Tip 1:

Doporučený mix zeleniny: ředkvičky, mrkev, červená řepa, květák, jarní cibulka, bílá ředkev, cibule, česnek.

Tip 2:

Když zelenina plave na povrchu, můžeš použít zelný list jako pokličku.

Domácí kimchi

Ingredience na sklenici (3l) :

- 1 hlávka pekingského zelí
- 2 velké mrkve
- cca 250 g ředkve daikon
- 1 svazek jarní cibulky
- 1 jablko
- 1 cibule
- cca 3 cm zázvoru
- česnek podle chuti
- 4 lžíce koření na kimchi (např. Sonnentor)
- 3 lžíce sójové omáčky
- sůl dle potřeby (20 g na 1 kg směsi)

Postup:

1. Zelí očisti, omyj a nakrájej na větší čtverce (cca 3–4 cm). Dej do velké mísy a přidej očištěnou a nakrájenou mrkev, ředkev a jarní cibulku.
2. V mixéru rozmixuj cibuli, jablko, sójovou omáčku, koření, zázvor a případně česnek. Směs ochutnej a postupně ji vmíchej k zelenině.
3. Vše zvaž a přidej odpovídající množství soli (cca 20 g na 1 kg směsi). Nech odležet alespoň 1 hodinu.
4. Naplň směsí sklenici, uzavři ji a nech fermentovat při pokojové teplotě 2–5 dní (dle chuti). Poté ulož do lednice.

