



Kvašená zelenina

OBJEVTE SÍLU ZDRAVÍ UKRYTOU
V TRADIČNÍCH FERMENTOVANÝCH RECEPTECH



www.AlchyMilka.sk

Obsah

- 01 Kvašená zelenina a její význam**
 - Zdravotní přínosy kvašené zeleniny
 - Význam mikroflóry pro zdraví
 - Co je kvašení neboli fermentace
- 02 Příprava kvašené zeleniny doma**
 - Potřebné suroviny a nástroje
 - Postup přípravy
 - Tipy pro úspěšné kvašení
 - Praktické pomůcky, aby šlo vše hladce
- 03 Recepty na kvašenou zeleninu**
 - Jarní recept na kvašenou zeleninu
 - Korejské kimchi
 - Květák s umeoctem
 - Podzimní pickles
 - Další tipy a inspirace
- 04 Závěr**
 - Doporučení pro pravidelnou konzumaci
 - Kreativní přístupy ke kvašení
- 05 O mně**

KVAŠENÁ ZELENINA A JEJÍ VÝZNAM

Kvašená zelenina je tradiční součástí mnoha kuchyní. Přestože u nás jsou nejznámější kvašené zelí a okurky, kvašená zelenina **může být mnohem pestřejší**.

Na jaře a v létě je pro nás vhodnější **rychle kvašená zelenina, tzv. pickles**. Je to podobné, jen pestřejší a rychlým kvašením získává rychlejší energii. Na podzim a v zimě je vhodnější déle kvašená zelenina, která také déle vydrží jako například známé zelí.



Zdravotní přínosy kvašené zeleniny

Kvašená zelenina je plná vitamínu C, vitamínů skupiny B, minerálů a enzymů, které jsou snadno stravitelné a bohaté na důležité živé bakterie mléčného kvašení. Tyto bakterie jsou přirozená probiotika, která potřebujeme v našem střevě, aby nám pomáhala trávit potravu a vylučovat škodlivé patogeny. Jsou také velmi důležité pro naši imunitu. Zdravá střevní mikroflóra je zásadní pro obranyschopnost organismu, což je obzvláště důležité v zimních měsících, kdy potřebujeme doplňovat vitamín C v nejpřirozenější podobě.

Význam mikroflóry pro zdraví

Podle klasické čínské medicíny je naše obranná čchi tvořena v plicích z energie, kterou přijímáme ze stravy a dýchání. Plíce a tlusté střevo jsou energeticky propojené a tvoří jinový a jangový pár ve fázi KOV. Tak se dá zjednodušeně říci, že plíce a tlusté střevo jsou energeticky zodpovědné za sílu naší obranyschopnosti-imunity. Stav naší mikroflóry je klíčový pro dobré zdraví, detoxikaci a naší celkovou kondici, proto kvašenou zeleninu doporučuji zařadit jako pravidelnou součást jídelníčku.



Co je kvašení neboli fermentace

Kvašení je jednou z nejstarších a nejzákladnějších forem konzervace potravin. Je úžasné a ojedinělé v tom, že velmi prodlužuje trvanlivost čerstvé zeleniny a jiných potravin a přitom zachovává živou energii a všechny živiny aktivní (živé).

Ovoce a zelenina obsahují přirozené bakterie, které prospívají při nedostatku vzduchu a mohou potlačit růst jiných mikrobů, které by způsobily zkažení. Během procesu kvašení tyto přirozené bakterie přeměňují sacharidy a cukry v potravinách na kyselinu, která vytváří ideální prostředí pro konzervaci.

Laktofermentace, proces vyvolaný přítomností laktobacilů, dodává kvašeným potravinám a nápojům jejich charakteristickou pikantní a kyselou chuť, ale také vytváří probiotika, která napomáhají trávení.

Kvašené potraviny, jako je kimči a kysané zelí, ale také např. pravá sojová omáčka shoyu, umeocet nebo miso, jsou díky svým zdravotním účinkům v posledních letech stále oblíbenější. Domácí výroba kvašených potravin je levnou a zdravější alternativou ke kupovaným výrobkům a umožňuje experimentovat s novými a zajímavými chutěmi.

Je to velmi jednoduché a všechno, co na to potřebujete, máte určitě doma. Takže naberte odhodlání a vyzkoušejte to.

Zelenina vhodná na kvašení

Bílá ředkev daikon, ředkvičky, cibule, křen, zelí, čínské zelí, pekingské zelí, kedlubny, červená řepa, mrkev, celer, paprika, květák, brokolice, okurky, rajčata, cukety a skoro všechno.

Další suroviny a pomůcky

- Sůl, koření (kmín, koriandr, pepř, hořčičné semínko atd.), bylinky - podle chuti a zvyku, může být i česnek, křen nebo čili paprička
- Ideálně zelný anebo vinný list
- Trochu Umeocta nebo Misa, dobře nastartují fermentaci a výborně podporují trávení
- Převařenou vychladlou vodu
- Struhadlo, škrabka, nůž, velkou mísu, pokud máte, tak tlouček do hmoždíře nebo dřevěná kvedlačka
- Zavařovací sklenice anebo máte-li malý soudek na zelí nebo speciální fermentační nádoby, které už jsou dnes běžně k dostání



**Během mých programů použijte zeleninu
z nákupního seznamu – pokud to specifikuji.**

*Papriku, rajčata, okurky a cukety doporučuji
vyzkoušet až později – jsou měkčí a mazlavější,
co může někomu vadit, tak aby vás to
neodradilo 😊*

DOMÁCÍ KVAŠENÁ ZELENINA





Postup

KROK 1

Převařte si vodu a dejte do ní sůl (na 1L cca 1 rovnou PL) a pokud chcete, přidejte koření (bobkový list, nové koření, kmín, koriandr, tymián,) a nechte vychladnout na tělesnou teplotu 36-40°C).

KROK 2

Zeleninu očistěte, oloupejte, nastrouhejte anebo nakrájejte, dejte do mísy, posolte a nechte stát cca 30 min., aby „zvadla“. Potom napěchujte do nádoby na kvašení, dávejte ji postupně a vždy dobře upěchujte. Já na to používám tlouček z kamenného hmoždíře. Pokud v míse zůstala šťáva ze zeleniny, přidejte ji do nádoby se zeleninou.

KROK 3

Naplňte cca 3 cm pod okraj sklenice, přikryjte zelným, kapustovým nebo vinným listem, přitlačte a zalijte vychladlou slanou vodou tak 2 cm od okraje. Přidejte 1 PL ume octu a zavíčkujte. Víčko nedotahujte úplně. **Naprosto důležité** je, aby všechna zelenina zůstala pod listem a vše i s listem bylo ponořené pod šťávou nebo nálevem. Na to můžete použít těžítka.

KROK 4

Nádobu postavte do nějaké misky, protože zelenina ožije a šťáva může přetékat. Nechte ji stát na teplém místě.

KROK 5

Každý den zeleninu okem zkontrolujte, jak se má. Mělo by probíhat bujné mléčné kvašení. Uvidíte na povrchu bublinky, možná až pěnu a celé to trochu nabyde na objemu.

KROK 6

Po pár dnech se kvašení zmírní a může poklesnout šťáva či nálev. Každý den kontrolujte, jestli je všechna zelenina i s listem ponořená pod nálevem. Pokud ne, převařte trochu vody, osolte, nechte vychladnout na teplotu těla a doplňte do kvasné nádoby.

KROK 7

Po několika dnech až týdnech můžete začít konzumovat. V létě stačí 3 - 5 dní, v zimě raději 7 - 14 dní. Na drobno nastrouhané zelenině stačí kratší doba fermentace, větší kousky potřebují delší dobu. Čím delší kvašení, tím kyselejší bude zelenina a tím delší trvanlivost.

Jednoduchý video návod ► [Pickles-krátce kvašená zelenina](#)

PRAKTICKÉ TIPY

1. Pokud budete mít kvašenou zeleninu jen na 2 – 3 týdny, stačí dávat méně soli. Pokud chcete, aby Vám vydržela i několik měsíců, je dobré dát více soli a kvasit min. 14 dní.

2. Mnohem jednodušší je nakládat zeleninu do větších sklenic 3 – 4 litrových. Lépe se zelenina napěchuje, vznikne vám větší prostor na bující tekutinu a také to všechno lépe funguje. Po vykvašení ji můžete rozdělit do menších zavařovacích sklenic, zalít tou šťávou, která vznikla při kvašení a uskladnit do ledničky - na postupnou konzumaci. Sklenice musejí být dokonale čisté.

3. **Důležité je, aby zelenina byla stále ponořená pod nálevem.** K tomu slouží ten vinný, zelný nebo kapustový list. Nad listem nesmí být žádná zelenina a list musí být celý ponořený. Praktické je použít těžítko.



*KVAŠENÁ ZELENINA
OCHLAZUJE,
PROTO JI NEJÍME RÁNO,
ALE POUZE K OBĚDU
A VEČEŘI. ČERSTVÉ
KVAŠENÉ ZELENINY SI
DÁVÁME JEN TROCHU
ASI 2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE
KE KAŽDÉMU JÍDLU.*

*VAŠE STŘEVA VÁM
BUDOU VDĚČNÁ
A VAŠE IMUNITA BUDE
JEN RŮST.*



PRAKTICKÉ POMŮCKY, ABY ŠLO VŠE HLADCE

Začátečníkům doporučuji pořídit si těžítko nebo pružinu do sklenice, které vám zabezpečí, že zelenina zůstane ponořená a nepokazí se. Uvádím pár tipů kde je můžete sehnat.

Pružina do šroubovacích sklenic

Nejlevnější a velmi efektivní možnost pro zjednodušení kvašení.

ČR: [Stlačovací pružina pickles](#)

SR: [Pružina na kapustu PICKLES](#)



Plastová nádoba na pickles s pružinou

Je další levná a velmi praktická věc pro začátečníky.

ČR: [Dóza PICKLES na nakládání s pružinou](#)

SR: [Dóza na nakladanie](#)



Sklenice s těžítkem a fermentačním víčkem

ČR: [Souprava pro kvašení TESCO](#)

SR: [Súprava na kvasenie TESCO](#)



Pokud vás kvašení začne bavit

Možná budete chtít kvalitnější, estetičtější a zdravější možnost.

Fermentační sklenice se skleněným těžítkem

ČR: [KILNER Fermentationsglas](#)

SK: [KILNER Fermentationsglas](#)



Kamenivové zeláky

Dále jsou vhodné klasické hrnce na zelí, které jsou ale už větších rozměrů. Je možné si k nim přikoupit i keramická nebo kameninová těžítká, abyste je nemuseli naplnit až po okraj a zelenina zůstala ponořená ve šťávě či nálevu. Vhodné jsou jen ty se žlábkem, do kterého můžete nalít vodu.

ČR: [Nakládací hrnec s kleštěmi zelák](#)

SK: [Nakladací hrniec s kliešťami zelák](#)



JARNÍ KVAŠENÁ ZELENINA

Suroviny

- Čínské zelí, kedlubna nebo ředkvičky, mrkev, jarní cibulka
- 1 stroužek česneku nebo 1 PL strouhaného křenu
- Sůl (himalájská) podle chuti
- Koření: bobkový list, kmín, koriandr, hořčičné semínko
- 1 PL Umeoctu

Postup

KROK 1

Nálev: Do převařené vody přidejte lžíci himalájské soli, bobkové listy, kmín, koriandr a hořčičná semínka. Pokud ji máte, vložte libečkovou sůl.

KROK 2

Nakrájejte nebo nastrouhejte zeleninu na drobné kousky, posolte, vše smíchejte a nechte stát 30 minut. Stačí kvasit 3 dny, na jaro je to vhodnější. Větší kousky vypadají lépe, ale musíte je nechat kvasit déle.

KROK 3

Zeleninu vložte do zavařovací sklenice min. 3 cm pod okrajem, dobře upěchujte a zalijte sláným nálevem cca 2 cm pod okrajem. Přidejte Umeocet a zakryjte listem čínského zelí, tak aby byl ponořený v nálevu.

KROK 4

Vložte je do mísy na teplé místo a přikryjte fólií. Každý den dvakrát zkontrolujte, zda je všechna zelenina ponořená pod nálevem - to je klíčem k úspěšné operaci.

**Po 3 dnech můžete
začít konzumovat
hned skladujte
v lednici.**





KOREJSKÉ KIMCHI

Kimchi je tradiční korejské jídlo. Tato pikantní a chutná pochoutka je bohatá na **probiotika, vitamíny a minerály**, které podporují zdraví střev, posilují imunitní systém a dodávají tělu energii. Kimchi je známé svou jedinečnou, výraznou chutí a je základem zdravé korejské kuchyně, kde se podává jako příloha k většině pokrmů. **Díky svým zdravotním přínosům si však získává stále větší oblibu po celém světě.**

Pokud máte rádi exotické asijské chutě, můžete vyzkoušet tento jednoduchý a velmi chutný recept. Na zkoušku jsem udělala jednu 0,75l sklenici - celá rodina ji doma snědla za 2 dny, a pak už jsem jen naplnila rovnou 3l sklenici.

Suroviny

Zelenina

- Čínské zelí
- 6 cm bílé ředkve
- 8 cm mrkve
- 1 jarní cibulka
- 1 ČL mořské soli

Nálev

- 1 dcl převařené vody, vychladlé na tělesnou teplotu
- 1 ČL mořské soli
- 2 stroužky česneku
- Malý kousek chili (opatrně)
- 1 ČL mleté papriky
- 1/2 ČL Miso pasty
- 1 PL Umeoctu

Suroviny na cca 0,75 l zavařovací sklenici



Postup

KROK 1

Čínské zelí rozkrojte na poloviny a z jedné poloviny odstraňte vnitřní polovinu (vnější listy si schovejte na vaření), nakrájejte na 4 - 6 dílů a rozdělte na menší části. Bílou ředkev oškrábejte škrabkou a nakrájejte na tenké plátky. Mrkev oškrábejte a nakrájejte na nudličky nebo na tenké plátky škrabkou. Jarní cibulku nakrájejte na plátky (v Asii je krájí šikmo a dělají z nich pěkná „šikmá očka“. Zeleninu smíchejte v míse, nechte stát, aby změkla.

KROK 2

Do mixéru vložte nasekané stroužky česneku, chilli, mletou papriku, miso, 1 lžičku soli a asi ½ dcl vody (použila jsem část na mletí kávy - kávu na něm nemelu) a vše krátce (10 sekund) rozmixujte. Nebo vše kromě vody vložíme do hmoždíře, pořádně rozmačkáme a zalijeme vodou. Smícháme zbytek vody a soli.

KROK 3

Do sklenice dejte asi 2 lžíce „kořeněné vody“ a začněte vrstvit připravenou zeleninu - stlačte (např. kamenným tloučkem z hmoždíře), zalijte 2 lžícemi kořeněné vody, zeleninu znovu stlačte a zalijte kořeněnou vodou. Pokračujte asi 2-3 cm od okraje sklenice. Pokud zbyla nějaká kořeněná voda, přelijte ji a poté přilijte slanou vodu tak, aby byla zelenina zcela zakryta a od vrchu zbyly alespoň 2 cm volného místa.

KROK 5

Nakonec přidejte 1 lžici Umeocta, přitlačte na vrch list z čínského zelí, sklenici uzavřete, ale neutahujte, a postavte na táč nebo talíř na teplé a tmavé místo. Nebo sklenici zabalte do fólie či utěrky.

KROK 6

Nechte kvasit 3-5 dní a kontrolujte zejména 2 věci: zda zelenina kvasí (česnek kvašení trochu zpomaluje) a zda je zelenina stále pod vodou. A pak ji použijte do receptů nebo jako přílohu a nesenzte ji celou najednou!

KVĚTÁK S UMEOCTEM

Miluji kvašený květák (karfiol)!
A tento recept je absolutně
jednoduchý a skvělý.

Suroviny

- květák
- mořská sůl
- převařená voda
- umeocet

Můžete přidat i jiné zeleniny jako mrkev, daikon nebo červenou cibuli. A můžete přidat i oblíbené koření, např. trošku drceného čtyřbarevného pepře nebo trochu nastrohaného čerstvého křenu.

Postup

KROK 1

Převaříme vodu a necháme vychladnout na tělesnou teplotu (může být max. 40°C).

KROK 2

Květák rozebereme na menší až malé růžičky (co vám víc chutná a vyhovuje), dáme do mísy a dostatečně posolíme. Necháme „zavadnout“ asi 30 min.

KROK 3

Potom květák natlačíme do sklenice až po vrch. Smícháme 2 díly umeoctu s 5 díly vody (např. 60 ml umeoctu a 150 ml vody) a přidáme 1 plnou ČL soli. Pokud s vámi jedí pickles i děti, dávejte menší poměr umeoctu a více soli. Květák zalejeme tak, aby byl celý ponořený.

KROK 4

Přitlačíme těžátkem nebo pružinou, zavřeme či zašroubujeme sklenici, neutahujeme a necháme kvasit 5-7 dní, v létě i méně. Každý den kontrolujeme, jestli je květák pod vodou. Po vykvašení skladujeme v lednici.

**Květák trochu
zrůžoví a to je
v pořádku.**



PODZIMNÍ PICKLES

Suroviny

Doporučuji tuto kombinací:
zelí, mrkev, cibule, daikon, křen

Je to **vynikající směs na podporu zdraví**, imunity a vitality na podzim – silně podporuje zdraví dýchacích cest.

Vyzkoušejte si, jestli máte raději zeleninu nastrouhanou na menší kousky nebo raději nakrájenou na větší kousky.

Strouhaná pustí dost své šťávy a možná nebudete potřebovat nálev. Bude stačit ji kvasit kratší dobu.

Krájená bude potřebovat i nálev, více soli a delší dobu kvašení.

Postupujte podle všeobecného postupu.

Prokládejte drceným kmínem. A hlavně dbejte, aby byla zelenina ponořená. Vhodné je použít těžítko.





NEBOJTE SE EXPERIMENTOVAT

Pokud si kvašení zeleniny oblíbíte, můžete být velmi kreativní. Kombinovat se dají nejrůznější zeleniny.

Zkušenější mohou zkusit např. i zelené listové zeleniny, které jsou vhodné jen pro super rychlé kvašení (1-2 dny). V létě můžete přidávat i okurky, papriky a rajčata, kvašené budou mazlavější, proto je nedoporučuji na začátek. Vyzkoušejte nejdříve v malém množství, jestli vám budou chutnat.

Výborná je i jedno druhová, např. červená řepa, kedlubna, daikon. Zkoušejte, jestli vám víc vyhovuje nadrobno nastrohaná nebo nakrájená na větší kousky. Můžete zkoušet i různé druhy nálevů s kořením, bylinkami, česnekem, Misem apod. Anebo je možné kvasit jen ve vlastní šťávě, jako jsme zvyklí u zelí. V tom případě dbejte na to, aby zelenina byla vždy ponořená.

Na internetu je spousta receptů.

Experimentujte, abyste zjistili, co vám chutná ☺



Doporučuji, abyste každý den snědli aspoň 2 lžíce kvašené zeleniny. Posílíte tím plíce, tlusté střevo i imunitní systém. Doplníte vitamíny a minerály. Posílíte své zdraví i dobrou náladu. Výrobu pickles opakujte tak, abyste stále měli zásobu.

Kdo jsem?

AlchyMilka

Jmenuji se Milka Dobříková a už více než 20 let mi Tradiční čínská medicína a celostní přístup k životu pomáhají udržovat pevné zdraví, duševní pohodu a vnitřní rovnováhu.

Jsem terapeutka klasické (taoistické) čínské medicíny, specialistka na vědomou stravu a léčebnou dietetiku, spagyrii-alchymii rostlin a taoistickou vnitřní alchymii duše. Miluji práci s bylinkami, esenciálními oleji, krystaly a rituály.

Na zdraví i život pohlížím celostně a multidimenzionálně. Věřím, že sílu uzdravit se a utvářet svůj život má každý z nás a mým posláním je podporovat lidi, aby tento svůj potenciál objevili a praktikovali ve svém životě.

Vše co umím, vkládám do svých online kurzů, kde tě **ráda naučím tuto alchymii života**, abys mohl vzkvétat na těle i na duchu a žít své sny na plno.



Chcete se to
taky naučit?

NAVŠTIVTE MNĚ



info@AlchyMilka.sk

www.AlchyMilka.sk

ONLINE PROGRAMY

- Vědomý detox
- Cítím se skvěle ve svém těle
- Síla středu

POBYTOVÉ AKCE

Můžeme se také setkat naživo na pobytových akcích na Slovensku, v Česku nebo na Sardinii.