



RECEPTY A JÍDLO 26. 04. 2016

Pickles: Kvašená zelenina dokáže upravit rozhozené zažívání i náladu

Kvašená zelenina neboli pickles je známá jako ochránce lidského zdraví. Doma si ji v podstatě může každý připravit kdykoliv během roku. Stačí si...

Kvašená zelenina je používána po staletí

Kvašená zelenina neboli pickles je známá jako ochránce lidského zdraví. Doma si ji v podstatě může každý připravit kdykoliv během roku. Stačí si vybrat, jakou zeleninu si chcete tímto způsobem připravit, tu nakrájet a dopřát jí ve zvolené nádobě dostatečný čas ke **zkvašení**. Tímto způsobem lze připravit mrkev, zelí, ředkev či červenou řepu. Různých kombinací existuje nespočet, protože **kvašená zelenina** se neobjevuje jen jako jednodruhová. Je možné mezi sebou zeleninu různě kombinovat a doplnit ji třeba o křen, kopr či jiné typy koření.

Kvas byl pro některé národy posvátným

Tento postup vzniku pickles neboli kvašené zeleniny je podle výzkumů starý již několik tisíc let. Z archeologických nálezů vyplývá, že **kvašená zelenina** a současně také **nápoje** využívali lidé různých kultur a to všude na světě. Například Mongolové při svých nájezdech jedli takto upravenou zeleninu, neboť se domnívali, že si díky ní udrží sílu. Jiné národy zase uctívali bohy a prosili je, aby ochránili **dar kvasu**.

Hlavní zásady správné výroby kvašené zeleniny

Nejbouřlivější fáze **mléčného kvašení** probíhá v zavařovací sklenici během prvních tří až pěti dní. V první fázi se proto doporučuje zeleninu jen přikrýt, nikoliv ji zavírat na pevně, aby všechny procesy proběhly v pořádku a zelenina mohla dýchat. Sklenici je dobré umístit ještě do větší nádoby, jelikož může zelenina šťávu vytlačovat ven. Jak dlouho bude tato fáze trvat, se odvíjí od okolní teploty i zvolené zeleniny. Měli bychom počítat s tím, že **při procesu kvašení se linou výrazné vůně**, což však k fázi přirozeně patří.

Kvašená zelenina vzniká za pomoci mléčného kvašení neboli **fermentace**. Při ní dochází k rychlému rozvoji mikroorganismů, díky kterým vzniká prostředí ochraňující suroviny před hnitím a také proti kontaminaci toxiny. Podstatné jsou vznikající **enzymy**, které mikroorganismy produkují. Některé živiny se díky fermentaci proměňují, a proto **kvašená zelenina obsahuje více enzymů** než původně výchozí syrová.

Abychom byli schopni vyrobit fermentovanou zeleninu, je potřeba především dodržet tři základní kroky:

1. Ponořte zeleninu pod hladinu

Kvašená zelenina musí být vždy ponořena ve šťávě a **nesmí jakkoliv vyčnívat nad hladinu**. Šťávu získáme pomocí důkladného **vymačkání zeleniny**, jako je tomu v případě **kysaného zelí**. U jiných druhů je ji třeba vyrobit. Nálev by měl vždy obsahovat námi nachystanou kulturu bakterií, kterou můžeme buďto vyrobit z jogurtu nebo si ji také koupit v obchodě. Díky úplnému ponoření zeleniny vytvoříme anaerobní prostředí, tedy znemožníme přístup kyslíku, díky čemuž nedojde k rozvoji škodlivých plísní a bakterií.

2. Kvašení probíhá v teple

Aby se žádoucí mikrobi rychle rozvinuli, je třeba nejprve zeleninu nechat pracovat v teple. Ideálně při teplotě **okolo dvaceti stupňů**. Během prvních šesti dnů zelenina začne kvasit. Tento proces je někdy dosti bouřlivý, proto může nálev vytékat ze sklenice ven. Doporučuje se proto postavit nádobu na vhodnou podložku. Poté, co přestane vznikat **oxid uhličitý**, je proces mléčného kvašení u konce. Kvašená zelenina se následně musí uložit na chladné a temné místo, kde vydrží až několik měsíců.

3. Manipulace s kvašenou zeleninou vyžaduje používání čistých nástrojů

Není nutná stoprocentní sterilita, ovšem je třeba dbát na čisté nástroje. Sklenice i víčka je vhodné před kvašením zeleniny převařit. Díky těmto jednoduchým opatřením zabráníme vytvoření nežádoucích mikroorganismů.

Vyzkoušejte rychlokvašení i exotické kimči (kimchi)

Podle průzkumů je nejlepší začít jíst fermentovanou zeleninu postupně po malých dávkách, neboť větší množství by v lidském těle mohlo napáchat více škody než užitku. Odvíjí se to samozřejmě také od toho, jak jste na kvašené produkty zvyklí. **Kvašená zelenina** by se měla dávat jako přídavek po jídle, obvykle v množství jedné lžičky, maximálně **hrsti**. Upravenou zeleninu si můžeme dopřávat v různých podobách, rozhodně nejsme odkázáni pouze na klasické zelí.

Pickles

Pickles je v podstatě mezinárodní název pro **mléčně kvašenou zeleninu**. Původ slova pickles pochází ze slova pekel či piko, přičemž oba výrazy odkazují k přívlastkům špičatý či ostrý. Často je takto ovšem označována i zelenina sterilovaná, která již prošla tepelnou úpravou. Ta však obsahuje mnohem méně výživných látek než ta, která prošla pouhým kvašením.

Kimči (kimchi)

Kimči je asijská varianta kvašené zeleniny pocházející z Koreje. Nemusíte za ní však tak daleko, z dostupných surovin si na ní můžete pochutnat i doma. Stačí si připravit pekingské nebo čínské **zelí**, to pokrájet, prosolit a následně máčet dvě hodiny ve vodě. Vodu je třeba následně dostatečně vymačkat, pak můžeme začít zelí plnit společně se směsí další zeleniny do sklenic. Většinou se jedná o nakrájený **pórek, cibuli, bílou ředkev a mrkev**. Nálev je pikantní směs zázvoru, chilli, česneku, rybí omáčky a škrobu. Dochucujeme solí, cukrem a semínkem sezamu.

Cukemono

Cukemono je kvašená varianta pocházející z Japonska, podobná korejskému kimči. Do láku se přidává **chlebová střídká** a rybí omáčka je nahrazena trochou **piva**.

Rychlokvašená zelenina

Pokud nemáte chuť na pickles čekat několik dní, můžete použít **rychlou variantu kvašení zeleniny**. U nás jsou takto připravovány například okurky neboli kvašáky. Připravená zelenina ovšem nevydrží extra dlouho a je lepší ji rychle zkonsumovat.

Kvašená zelenina je zdravá aneb tělo si žádá vitamíny a prospěšné látky

Pickles obsahuje velké množství látek, které jsou pro lidský organismus prospěšné. Mezi takzvané bioaktivní látky se řadí **bakterie kyseliny mléčné, vitamíny skupiny B, vitamíny K, C, enzymy, fluor, draslík a hořčík**. Tento zvýšený obsah vitamínů podporuje lepší stravitelnost jídla a také díky konzervaci snižuje výskyt mikroorganismů.

Příznivý vliv má na tělo kvašená zelenina i co se týče **látkové výměny**. Díky svému složení tělo dokáže odvodnit a odstranit toxické látky z těla. Šťávy ze zeleniny dokáží hojit i postižené sliznice, i proto se konzumace doporučuje lidem s onemocněním dvanácterníku nebo žaludku.

Naše tělo potřebuje ke správnému trávení mít ve střevech přítomny **ty správné bakterie**. Tomu pomáhají probiotické bakterie, které nám poskytuje právě pickles. Především při nevhodně zvolené stravě, po léčbě antibiotiky nebo při užívání hormonální antikoncepce je dobré probiotika doplňovat. Obnovuje se díky nim přirozená střevní mikroflóra.



Kvašená zelenina podporuje zdravá střeva a tím i naši psychiku

Podle výzkumů má zkonsumované jídlo vliv nejen na fyzický stav našeho těla, ale také na ten

psychický. Byla prokázána existence tzv. **druhého mozku**, který se nachází přímo ve střevech. Mezi psychickými procesy a trávicím systémem je tak mnohem těsnější spojení, než se původně předpokládalo. Chemická látka **serotonin**, která mimo jiné ovlivňuje pocity nálady, blahobytu a štěstí, vzniká právě především ve střevech. Velký vliv na jeho tvorbu tak může mít právě i strava, kterou jíme.

Kvašená a fermentovaná zelenina může být v tomto případě nápomocná, jelikož ve střevech pomáhá udržovat přirozený stav. Současný západní styl stravování, který obsahuje přemíru cukrů a nevhodných tuků, může mít na lidské zdraví negativní dopad. Pokud má tedy člověk psychické potíže, trpí nervozitou, nespavostí, napětím, měl by se zamyslet nad **stylem svého stravování**. Pickles může účinně nervový systém uklidnit.

Recepty na kvašenou zeleninu a pickles

Pickles

- 500 g zeleniny různé druhy
- Bílé zelí
- mrkev
- cibule
- řepa
- ředkev
- poměr volte dle vlastního uvážení
- 10 g mořské soli
- kmín, křen (dle libosti)
- skleněná zavařovací sklenice či keramická nádoba

Pickles - recept

Nejdříve si všechnu zeleninu nakrájíme. Typ zeleniny, jakými jsou zelí či cibule si nakrájíme nožem najemno, zbytek druhů nastrouháme na struhadle. Křen můžeme nakrájet na kolečka. Takto připravenou zeleninu smícháme dohromady a hněteme tak, aby pustila co nejvíce šťávy. Jakmile se tak stane, začneme ji pěchovat připravené sklenice nebo keramické nádoby. Pokud využíváme nádobu, je dobré směs seshora zatížit.

Nádobu umístíme do hlubší misky, protože během kvašení bude ven vytékat šťáva. Zeleninu bychom měli nechat při pokojové teplotě kvasit minimálně tři, maximálně šest dní. Po celou dobu by měla být na jednom místě, neboť kvašená zelenina na změny teplot reaguje špatně a výsledný pokrm by mohl změnit svoji chuť. Výsledný produkt by měl být svěží, se slane-kyselým nádechem.

Kvašená rajčata

- rajčata
- hořčičné semínko
- česnek
- bylinky
- pálivá paprička
- sůl

Kvašená rajčata - recept

Pokud máme z letní sezony přebytek rajčat, která nejsme schopni ihned upotřebit, nejlepší způsob

uchování i přes zimu je jejich fermentace. Nejdříve přivedeme na sporáku vodu k varu, v níž rozpustíme několik lžic soli. Následně ji odstavíme a necháme vychladnout.

Rajčata si omyjeme. Na dno zavařovací sklenice dáme hořčičná semínka a následně můžeme začít pěstovat rajčata. Ta je možné prokládat stroužky česneku, pálivými papričkami či bylinkami. Slaným převařeným nálevem je nakonec zalijeme, uzavřeme a necháme kvasit.

Kvašáky (kvašené okurky)

- okurky
- kopr
- křen
- vinné listy
- sůl

Kvašáky - recept

Všechny ingredience omyjeme. Na okurky si připravíme velké zavařovací sklenice nebo kameninovou nádobu, do které postupně vkládáme okurky, prokládáme hojně koprem a vinným listem. Díky vinnému listu zůstanou okurky krásně křupavé i po procesu kvašení.

Jakmile máme okurky vyskládané, můžeme zalít vychladlým převařeným solným nálevem. Poměr vody a soli se většinou uvádí na jeden litr vody čtyřicet gramů soli. Okurky musí být kompletně ponořené, aby se k nim nedostal vzduch. Poté zavíčkuje a necháme pracovat sedm až čtrnáct dnů.