# Domácí kvašená zelenina

Časová náročnost: minut

## Seznam přísad

| | |
|---|---|
| 1 kg | zelí (bílé nebo červené) |
| 6 ks | mrkev |
| 4 ks | cibule |
| 2 lžíce | sůl |
| 1 lžíce | kmín |



## Postup přípravy

Zelí zbavíme poškozených vnějších listů, omyjeme, odstraníme košťál a nakrouháme na tenké nudličky. Mrkev očistíme a nastrouháme nahrubo, cibuli oloupeme a nakrájíme na tenká půlkolečka. Všechnu zeleninu zvážíme, abychom mohli správně odměřit množství soli.

Zeleninu vložíme do velké mísy, přidáme sůl v poměru 20 g na 1 kg zeleniny a přisypeme kmín. Důkladně promícháme a několik minut rukama promačkáváme, dokud zelenina nezačne pouštět šťávu. Poté ji necháme přibližně 20 až 30 minut odpočinout a znovu promícháme.

Připravenou směs postupně napěchujeme do čisté skleněné nádoby určené ke kvašení. Každou vrstvu důkladně stlačíme, abychom vytlačili vzduch a zelenina byla ponořená ve vlastní šťávě. Pokud tekutiny není dostatek, můžeme doplnit malé množství převařeného a vychladlého 2% solného nálevu (20 g soli na 1 litr vody). Nádobu neplníme až po okraj, protože během kvašení může šťáva stoupat.

Zeleninu zatížíme čistým potravinářským závažím tak, aby zůstala zcela ponořená pod hladinou nálevu. Nádobu opatříme vhodným kvasným uzávěrem, který umožňuje únik vznikajících plynů a zároveň chrání obsah před nečistotami.

Necháme kvasit při teplotě přibližně 20 až 22 °C. Během prvních dnů se začnou objevovat bublinky a zelenina postupně získá příjemně nakyslou vůni. Pravidelně kontrolujeme, zda zůstává ponořená pod nálevem. Kvašení může podle teploty, velikosti nakrájených kousků a požadované kyselosti trvat přibližně 1 až 3 týdny. Hotová zelenina má příjemně kyselou chuť a vůni, ale neměla by vykazovat známky kažení. Pro bezpečné ukončení kvašení je vhodné ověřit také dostatečnou kyselost, například potravinářským pH testem (pH nejvýše 4,6).

Hotovou zeleninu přendáme do čistých uzavíratelných sklenic, zalijeme nálevem a uložíme do lednice. Při odebírání vždy používáme čisté náčiní a dbáme na to, aby zbytek zeleniny zůstal ponořený. Pokud se objeví plíseň, hnilobný zápach nebo jiné známky kažení, celou dávku vyhodíme.

# Naše tipy:

**Chcete vyzkoušet jinou chuť?** Do zeleninové směsi můžeme přidat trochu česneku, zázvoru nebo hořčičných semínek. U větších změn složení je však vhodné použít ověřený fermentační recept.

**Nemáte kameninovou nádobu?** Použijeme větší sklenici s kvasným víčkem a potravinářským závažím. Obyčejnou sklenici během kvašení pevně neuzavíráme, protože vznikající plyny potřebují bezpečně unikat.

**K čemu se kvašená zelenina hodí?** Výborně chutná jako příloha k masu, pečeným bramborám, luštěninám nebo jen tak s čerstvým pečivem. Můžeme ji přidat také do sendvičů, salátů a zeleninových misek.