

Fermentování pro začátečníky



Kysané zelí známe všichni. Ale co kvašená mrkev, ředkvičky, okurky, květák nebo třeba směs zeleniny s česnekem a chilli?

Fermentování se v posledních letech znovu dostává do našich kuchyní, přestože vlastně nejde o žádnou novinku. Kvašení používaly generace před námi dávno předtím, než existovaly lednice a mrazáky. A právě konec léta a začátek podzimu je ideální chvíle si ho vyzkoušet. Zahrady jsou plné zeleniny, na trzích je velký výběr a přebytků bývá víc než dost.

Co se při fermentování vlastně děje?

Při mléčném kvašení dostanou prostor bakterie mléčného kvašení které se přirozeně vyskytují na zelenině. **Ty postupně přeměňují přítomné cukry na kyselinu mléčnou.** Prostředí se okyseluje, zelenina získává typickou nakyslou chuť a zároveň se mění podmínky tak, že jsou pro řadu nežádoucích mikroorganismů méně příznivé.

A nebojte – **s mlékem nemá mléčné kvašení nic společného.** Název pochází od kyseliny mléčné, která při procesu vzniká.

Fermentování není totéž co nakládání do octa

Okurky ve sladkokyselém nálevu a kvašené okurky vypadají podobně, ale vznikají úplně jinak. **U klasického nakládání dodáme kyselost pomocí octa. Při fermentování kyselé prostředí vzniká postupně samotným kvašením.**

Do základní kvašené zeleniny tedy žádný ocet přidávat nemusíme. A nepotřebujeme ani speciální „startovací kulturu“. U správně připravené zeleniny se o kvašení postarají mikroorganismy, které jsou na ní přirozeně přítomné.

Co budete potřebovat?

Na první pokus nepotřebujete téměř žádné speciální vybavení.

Připravte si:

- čerstvou a zdravou zeleninu,
- sůl,
- čistou sklenici,
- nůž a prkénko,
- něco, čím udržíte zeleninu pod hladinou.

Existují samozřejmě fermentační nádoby, víčka s ventilem nebo skleněná závaží, ale na první sklenici kvašeného zelí opravdu není nutné nakupovat celou novou kuchyňskou výbavu.

Pravidlo číslo jedna: Zelenina patří pod hladinu

Pokud si z článku máte zapamatovat jedinou věc, pak tuto: **Zelenina při fermentování nesmí koukat z nálevu.**

Pod hladinou je prostředí s omezeným přístupem kyslíku, které přejeme procesu kvašení. **Na kouscích zeleniny vyčnívajících nad hladinu se naopak může snadněji objevit plíseň. Zeleninu proto ve sklenici dobře stlačte a podle typu kvašení ji zatěžkejte.** Použít můžete speciální fermentační závaží, menší čistou skleničku nebo jinou pomůcku určenou pro kontakt s potravinami.

Pravidlo číslo dvě: Se solí neexperimentujte

Sůl při fermentování není jen dochucovadlo. Pomáhá vytvořit prostředí vhodné pro žádoucí kvašení, ovlivňuje konzistenci zeleniny a omezuje růst nežádoucích mikroorganismů. Proto není dobrý nápad říct si: „My moc nesolíme, tak dám polovinu.“ Množství soli se liší podle konkrétní zeleniny a způsobu fermentace, proto se při prvních pokusech držte ověřeného receptu a **sůl raději važte, než odměřujte od oka.**

Začněte kysaným zelím

Na první pokus je obyčejné zelí téměř ideální.

Jednoduchý základ

Na **1 kilogram očištěného nakrouhaného zelí** použijte přibližně **22 gramů soli**. Zelí dejte do velké mísy,

přisypte sůl a několik minut pořádně mačkejte rukama. Ze začátku se možná nebude dít nic. Pak ale zelí začne měknout a pouštět vlastní šťávu. Napěchujte ho do čisté sklenice a opravdu silně stlačujte, aby mezi zelím nezůstávaly velké vzduchové kapsy. Nakonec by mělo být zelí zakryté vlastní šťávou. Zatižte ho tak, aby žádný kousek nevyčníval nad hladinu. A teď už začne pracovat čas.

Jak dlouho nechat zeleninu kvasit?

Tady neexistuje jedno číslo pro všechno. Záleží na druhu zeleniny, množství soli, teplotě i na tom, jak výrazně kyselou chuť máte rádi. U zelí trvá plné kvašení při vhodné pokojové teplotě zpravidla několik týdnů. Menší nádoby a jiné druhy zeleniny ale mohou chutnat příjemně už podstatně dříve.

Během kvašení můžete pozorovat:

- drobné bublinky,
- zakalení nálevu,
- lehké syčení,
- typickou nakyslou vůni.

To všechno může být běžnou součástí fermentace. Hotovou zeleninu potom přesuňte do lednice, kde se kvašení výrazně zpomalí.

Co všechno můžeme fermentovat?

Jakmile zvládnete první sklenici, zjistíte, že zelím možnosti rozhodně nekončí.

Vyzkoušet můžete třeba:

- Mrkev. Nakrájejte ji na hranolky nebo kolečka. Výborně si rozumí se zázvorem, česnekem nebo chilli.
- Ředkvičky. Kvašením trochu zjemní svoji štiplavost a získají příjemně nakyslou chuť.
- Květák. Rozdělte jej na malé růžičky a přidejte například česnek, pepř nebo hořčičné semínko.
- Okurky. Fermentované okurky jsou úplně jiný zážitek než klasické sladkokyselé sterilované okurky.
- Červená řepa. Je výrazná chutí i barvou a hodí se do salátů nebo jen tak jako příloha.
- Zelí s mrkví. Perfektní startovací kombinace. Přidat můžete kmín, cibuli nebo třeba kousek jablka. A pokud vás kvašení chytne, můžete se později pustit třeba i do kimchi.

Koření? Tady se dá krásně experimentovat

Samotná zelenina, sůl a kvašení stačí, ale koření dokáže každou sklenici úplně změnit.

Zkuste například:

kmín

česnek

chilli

zázvor

kopr

□ pepř

hořčičné semínko

bobkový list

Jednou připravíte mrkev se zázvorem, podruhé s česnekem a chilli – a přestože základ bude stejný, výsledná chuť může být úplně jiná.

Co když nálev zbělá nebo se zakalí?

Začátečníka často vyděsí každá změna ve sklenici. **Zakalený nálev nebo bublinky samy o sobě nemusí znamenat problém.** Při kvašení se vzhled i vůně zeleniny přirozeně mění.

Jiná situace je, pokud se objeví jasné známky kažení. **Pokud vidíte chlupatou nebo barevnou plíseň, zelenina výrazně zapáchá po hnilobě nebo máte pochybnosti, zda fermentace proběhla správně, obsah raději nejezte.**

Nejčastější chyby začátečníků

- **Zelenina vyčnívá nad hladinu.** Nejčastější problém. Všechno pevné udržujte ponořené.
- **Příliš málo soli.** Sůl je součást procesu, ne pouze dochucení. Držte se ověřeného receptu.
- **Příliš vysoká teplota.** Ve velkém teple může kvašení postupovat příliš rychle a zelenina může ztrácet příjemnou pevnost.
- **Nedostatečně čistá nádoba.** Sklenice, ruce i pomůcky by měly být dobře umyté.
- **Sklenice naplněná až po okraj.** Kvašení produkuje plyny a hladina může stoupat. Nechte proto nahoře trochu prostoru.
- **Netrpělivost.** Fermentace není zavařování. Nechte mikroorganismům čas udělat jejich práci.

Musíme sklenici úplně zavřít?

Při fermentaci vzniká oxid uhličitý, který musí mít možnost unikat. Velmi pohodlná jsou proto fermentační víčka s ventilem. Pokud používáte obyčejnou sklenici s víčkem, je potřeba postupovat podle konkrétního ověřeného receptu a nádoby a počítat s uvolňováním vznikajícího plynu.

Sklenici během aktivního kvašení také postavte raději na talířek. Pokud fermentace začne opravdu bujaře, část nálevu může vytéct.

Co s hotovou kvašenou zeleninou?

Nemusíte ji jíst jen samotnou ze sklenice. Kvašené zelí se hodí jako příloha k masu nebo do salátu, fermentovanou mrkev můžete přidat do sendviče, řepu do salátové misky a kyselé ředkvičky třeba k pečeným bramborám.

Kvašená zelenina také výborně funguje tam, kde jídlu chybí něco kyselého a křupavého. Jen pokud chcete zachovat vlastnosti živého fermentovaného výrobku, není vhodné ho dlouho tepelně upravovat.

Jedna sklenice úplně stačí

Začátečníci mají občas tendenci nakrouhat deset kilo zelí, my doporučujeme pravý opak. **Začněte jednou sklenicí.** Zjistíte, jak fermentace voní, jak se mění chuť, jak rychle probíhá právě ve vaší kuchyni a jak kyselou zeleninu máte rádi.

A pokud se první sklenice povede? Pak už dost možná začnete přemýšlet, jestli by nebylo dobré zkvasit mrkev. Potom ředkvičky. Pak květák. A najednou zjistíte, že na kuchyňské lince tiše bublají čtyři sklenice.