Proč je kvašení tak zdravé



Kvašení patří mezi **přirozené způsoby konzervace**. Při této konzervaci bez přítomnosti kyslíku se **škroby a cukry v zelenině a ovoci přemění pomocí mléčných bacilů (laktobacilů) na kyselinu mléčnou.**

Laktobacily zvyšují imunitu

Kvašená zelenina je velmi prospěšná pro zdraví našich střev. V nich sídlí neuvěřitelné množství bakterií, které pečují o náš trávicí a imunitní systém, ale také ty, které ho narušují.

Kyselina mléčná vyživuje bakterie k našemu tělu prospěšné, zvyšuje obranyschopnost a brání naše tělo před těmi špatnými bakteriemi. Může dokonce zastavit množení škodlivých bakterií, jako je třeba salmonela.

Kvašením vzrůstá obsah enzymů a vitamínů

Zmíněné živé mikroogranimy (laktobacily) dále produkují **mnoho enzymů, které mají příznivý vliv na trávení**. Díky kvašení se rovněž v zelenině neboli pickles **zvyšuje obsah některých vitamínů (hlavně vitamínu C a B)** a snižuje obsah toxických látek až o 95 %.

Zároveň jsou **kvašené potraviny lépe stravitelné a působí jako přírodní antioxidanty.**

Kde všude se využívá kvašení?

1. Mléčné kvašení: jogurty, tvarohy, sýry, máslo, kefír, kvašená zelenina.
2. Alkoholové kvašení: víno, pivo a ostatní alkoholické nápoje.
3. Octové kvašení: jakékoliv octy.
4. Kvasnice: droždí či chlebový kvásek.
5. Jiné druhy fermentace: tibi krystaly neboli vodní kefír, tibetská houba, kombucha…

Kvašení je snadné!

Pusťte se s námi do výroby kvašené zeleniny – není v tom žádná věda. Stačí totiž dodržet následující pravidla:

- Nálev musí být **dostatečně slaný –** uvádí se min. 2 % soli.
- Ke kvašené potravině se nesmí dostat **žádný vzduch**. Když nebude dostatečně potopená, vznikne na povrchu plíseň a kvašení nebude úspěšné.
- **Všechno čisté**. Nádobí, nástroje, ale i ruce musíme mít zcela čisté. Jinak budeme mít místo prospěšných bakterií bakterie nežádoucí.

Vyzkoušejte naše recepty:

Recept na domácí kvašenou zeleninu máme ZDE

Recept na domácí chlebový kvásek se nachází ZDE

Recept na výrobu domácí kombuchy objevíte ZDE

Recept na korejský salát kimchi je ZDE

Recept na domácí kváskový chlébnaleznete ZDE

Recept na domácí kváskové koblihy se ukrývá ZDE

Recept na domácí jahodový jogurt najdete ZDE

Recept na domácí meruňkový jogurt je ZDE