

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 bacíků (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 mikroorganismy (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 potravíně 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 chléb](#) naleznete ZDE

Recept na [domácí kváskové koblihy](#) se ukrývá ZDE

Recept na [domácí jahodový jogurt](#) najdete ZDE

Recept na [domácí meruňkový jogurt](#) je ZDE