

Studnice zdraví –



mléčné kvašení

Modelový příklad kysané zelí >>> 136

V kvasné nádobě s bakteriemi >>> 136

S vínem, šampaňským nebo syrovátkou >>> 138

Jak vylepšit chuť zelí >>> 140

Netradiční recept >>> 142

Další recepty >>> 144





◆ • Především zelí a řepa • Syrové kysané zelí: ryzí zdraví •
Stoprocentně vzduchotěsné • Fermentace • Různé rafinované de-
taily



Modelový příklad kysané zelí

Mléčné kvašení je nejstarším, nejpřirozenějším a nejsnadnějším způsobem konzervace zeleniny. Jeho jediná nevýhoda spočívá v tom, že se k tomuto druhu konzervace rozhodně nehodí zdaleka všechny druhy zeleniny. Zelenina s tvrdší strukturou, zejména řepa a zelí, přichází daleko více v úvahu než například zralá červená rajčata, pórek, tykve nebo také houby.



Dietní potravina par excellence

Mléčné kvašení je ideální, jak každý ví, pro kysané zelí. Z nadrobno nakrouhaného a jemně osoleného zelí, zalitého trochou vína, které necháme nejméně čtyři týdny kvasit, se za tuto dobu stane nejzdravější, doslova nejpozitivnější ze všech potravin – alespoň, pokud ji konzumujeme syrovou: 300 g kysaného zelí obsahuje denní dávku vitamínu C, což je přibližně 75 miligramů, zachovány zůstanou i minerální látky, použijeme-li rovněž šťávu z kysaného zelí, která je mimochodem také bohatá na vitamíny skupiny B. Tento produkt mléčného kvašení pomáhá léčit žaludeční vředy, cukrovku a další onemocnění látkové výměny a nabízí nepřekonatelnou odtučňovací dietu. Půl kilogramu kysaného zelí má pouze 100 kilokalorií. Při denním příjmu 1 700 kilokalorií je možné, pokud to zvládneme a skutečně zkonzumujeme pouze půl kilogramu za den – nejdůležitější vitamíny a stopové prvky jsou zde přece již obsaženy –, čistě numericky zhubnout za týden kilogram a půl.

Se sádlem a tučnými uzeninami: výživné, ale méně zdravé

To se ovšem týká, jak jsme již zmínili, syrového kysaného zelí. Doměkka uvařený, vylepšený husím sádlem a ozdobený tučnými uzeninami či vepřovým kolenem již tento pokrm zdaleka není tak zdravý. Německy se mu jinak také říká „Zettelkraut“, protože se krouhá na tenké lístečky (Zettel), nebo, v rýnském nářečí, „Kappes“. Je mimochodem považováno za natolik německé, že se v angličtině nepřekládá a říká se mu jednoduše „sauerkraut“. Německým vojákům bojujícím ve světových válkách vyneslo přezdívku „krauts“.

V kvasné nádobě s bakteriemi

Ostatní druhy kysané zeleniny si nezískaly takovou popularitu – například zelené fazolové lusky, mrkev nebo

č e r v e n á řepa. Všechny uvedené druhy zeleniny se nejlépe připravují v kameninovém hrnci. Sudy na kysané zelí, se musejí pracně čistit, a proto již trochu vyšly z módy. Nepoužitelné jsou kovové hrnce, neboť vážou kyselinu mléčnou a konzervované potraviny tak hořknou. Nejlépe se k těmto účelům hodí nádoby na kvašení, které jsou k dostání v obchodech, se žlábkem nahoře, který po naplnění vodou zajišťuje vzduchotěsné uzavření. Destička, lněné plátno a dlažební k o s t k y k zatížení, dřívě nezbytné p o m ů c k y k nakládání do kyselého nálevu, již nejsou



potřeba, stejně jako časově náročné umývání dlažební kostky, která se za přístupu vzduchu často špinila. Toho nás teď ušetří kvasná nádoba se žlábkem na vodu a dvoudílným kamenným závažím, které přesně odpovídá průměru hrnce.

Nemusí být vždy kysané zelí

V kvasné nádobě můžeme od počátku jara do pozdního podzimu chutným a zdravým způsobem konzervovat různé druhy zeleniny, které nás mohou příjemně překvapit jako přílohy k pokrmům. Následuje výčet mnoha druhů zeleniny, které přicházejí v úvahu:

- květák, brokolice, kedluben
- zelí hlávkové červené, zelí hlávkové bílé, kapusta hlávková a kapusta kadeřavá
- masitá, lehce zlomitelná zahradní fazole, bob obecný („bob koňský“), zahradní fazole s plochými lusky, fazole se žlutými lusky a hrášek
- okurky, cukety a tykve
- cibule a pórek
- tuřín, mrkev, červená řepa
- ředkev, celer a pastinák
- paprika a rajčata



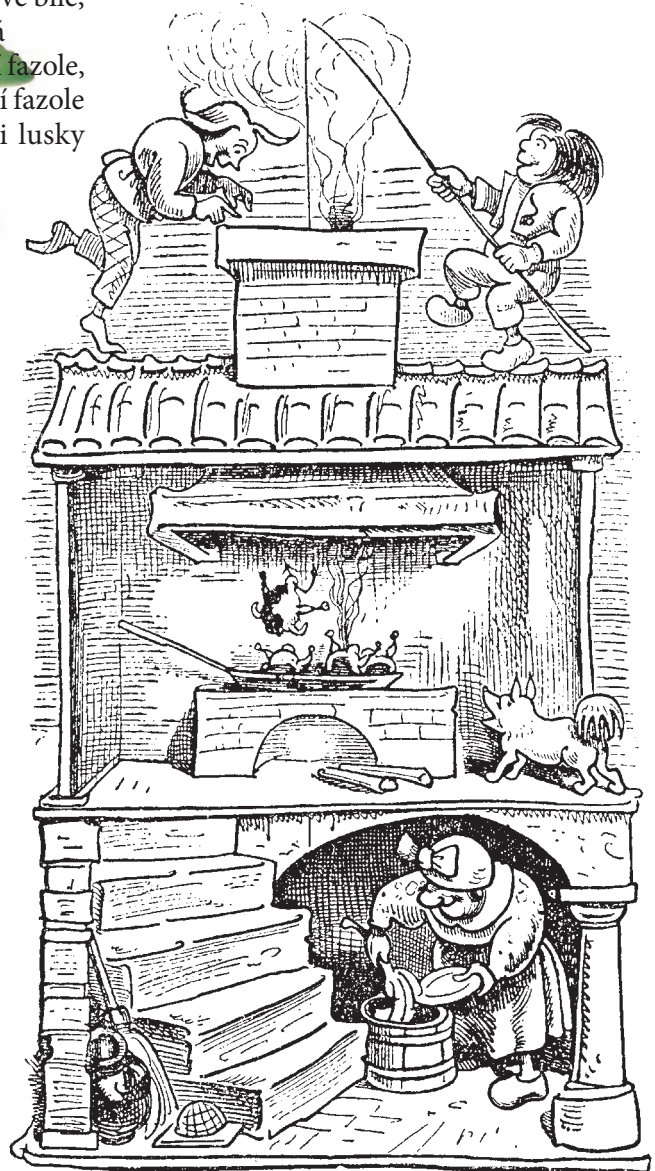
Vhodnými bylinkami a kořením jsou saturejka, kopr, estragon, žluté hořčičné semínko, hřebíček, listy maliníku, listy rybízu (z keřů s černými plody), česnek, koriandr, kmín, líbeček, bobkový list, křen, mletá paprika,



Talíř vzala ve svém bolu,
 do sklepa jde vdova dolů,
 toužíc přinést si z něho,
 porci zelí kyselého.
 Ach, jak mana chutná to!
 Obzvlášť, je-li ohřáto.

WILHELM BUSCH

(Poznámka překladatele: Citát z Víta a Vény Wilhelma Busche je uveden v překladu Otokara Fischera.)





nové koření,
celerové listy, raj-
čatový prášek, jalov-
činky a cibule.

V Orientu již 2 000 let

Chemicky lze proces mléčného kvašení vysvětlit následovně: sůl, kterou přidáváme do nakrájené zeleniny, narušuje buněčné stěny a odebírá z nich vodu a cukr. Při tomto procesu mění bakterie mléčného kvašení cukr na kyselinu, tomu říkáme fermentace. V kvasící zelenině se však také zastavuje růst mikroorganismů a již Louis Pasteur (1822–1895) rozpoznal tuto schopnost kyseliny mléčné, která v kysaném zelí našla svého nejlepšího spojence, ničit bakterie a detoxikovat. Mléčné kvašení je staré nejméně 2 000 let a svůj původ má v Orientu. Zde, zejména v zemích kolem Kavkazu, můžeme dodnes nalézt lahodné kysané speciality.

Z bílého zelí se připravuje klasika mezi kvašenými druhy zeleniny: kysané zelí. Můžeme jej jíst syrové nebo připravené různými způsoby – pokaždé potěší svou výraznou chutí.

S vínem, šampaňským nebo syrovátkou

Osm až deset týdnů musí kvasit surová hmota k přípravě národního pokrmu kysaného zelí, přičemž existuje mimochodem drobný rozdíl mezi kysaným, vinným a šampaňským zelím, podle toho, jakou tekutinu použijeme k započítí kvašení – syrovátku u kysaného zelí nebo víno na vinné zelí, šampaňské na šampaňské zelí.

- 5 až 7 kg bílého hlávkového zelí
- 8 g soli nebo 24 g mořské soli na kg zelí

Nakládání po vzoru předků

Dokud ještě neexistovaly na kvašení zeleniny nádoby se žlábkem, bylo její kysání komplikovanou záležitostí vyžadující častou kontrolu. Po nakrouhání zelí a naložení do kameninového sudu se přes naložené zelí rozložilo mušelinové plátno, to se zakrylo obráceným talířem, který dosahoval nejlépe až k okrajům, a zatížilo většinou žulovým kamenem. Pěna, která se zhruba po týdně začala tvořit na okrajích, se musela pravidelně odstraňovat, i zbytky na vnitřním okraji hrnce. Stále znovu a znovu bylo nutné měnit plátno. Touto metodou zelí při pokojové teplotě 20 až 30°C vykysalo zhruba za tři týdny a mohlo se, jak jsme popsali, zavařit spolu se šťávou, která se během této doby vytvořila.



Postup: Opatrně odstraníme povrchové listy a dáme je stranou, hlávkou rozčtvrtíme a odstraníme košťál (1). Zelí najemno nakrouháme (2).

- podmáslí nebo bílé víno nebo šampaňské
- podle chuti: kousky jablek, cibule, jalovčinky, vinné hrozny
- struhadlo na zelí nebo okurky
- tlouk na zelí
- nádoba na kvašení zeleniny (se žlábkem)

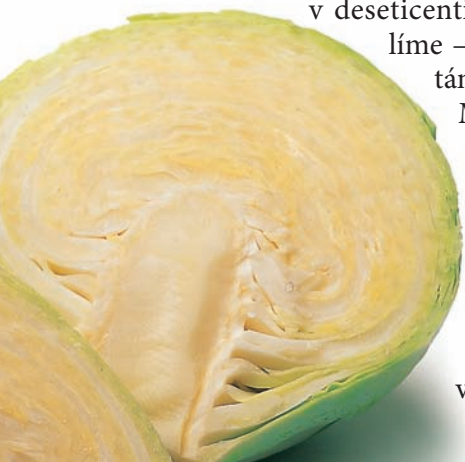


Syrovátka nebo podmáslí jako „spouštěč“

Nejprve si na desetilitrovou kameninovou nádobu připravíme pět až sedm kilogramů bílého zelí. Svrchní listy hlávek se svými silnými žebry přijdou zčásti na dno, zbylé listy pak použijeme k pokrytí. Hlávky poté rozčtvrtíme a zespodu vykrojíme košťály. Čtvrtky hlávek pak nakrouháme na struhadle na okurky nebo zelí na tenké proužky, naskládáme do nádoby v deseticentimetrových vrstvách a osolíme – na pět kilogramů zelí počítáme přibližně se 40 gramy soli.

Můžeme však použít i větší množství mořské soli, přičemž zde počítáme až se 120 gramy na pět kilogramů. Nejlepší bude, když prosolené zelí zkusmo dochutíme po zhruba desetiminutovém odležení. Také můžeme vrstvy zelí nasolit zvlášť

v misce a teprve poté přesypat do nádoby na kvašení. Nebude pak tolik houževnaté a v hrnci se s ním bude lépe pracovat. V nádobě jej totiž musíme pokaždé udušávat tak silně, dokud nebude každá naložená vrstva ponořená v zelné šťávě. Takto skládáme vrstvu na vrstvu, dokud nebude kameninová nádoba ze tří čtvrtin plná. Nyní přidáme „spouštěč“, v případě „čistého“ kysaného zelí syrovátku nebo podmáslí, poté vše zakryjeme zbylými zelnými listy, zatížíme příslušnými kameny, naplníme žlábek vodou a zakryjeme víkem. Při pokojové teplotě 18 až 20°C začíná kvasný proces, což poznáme podle občasného zabublání z kameninového hrnce. Obsah nádoby nyní pravidelně kontrolujeme. Nevytvořil-li se dostatek šťávy, je potřeba dolít solný roztok (15 gramů na litr). Přibližně za deset dnů, pokud už neslyšíme bublání, postavíme kameninový hrnec do sklepa nebo na jiné chladné místo. Za dal-



Dno kvasné nádoby vyložíme velkými svrchními listy (3).



Plníme po vrstvách zelím, prosypáváme solí a podle chuti kořením (4).



Zelí udušáme (5) a přilijeme spouštěč tak, aby bylo zcela ponořeno do tekutiny, nakonec nahoru položíme velké listy.

Existuje více možností, jak konzervovat fazolové lusky: můžeme je zavařit, naložit do sladkokyselého nálevu, zmrazit nebo také nakysat.



Postup: Fazolové lusky omyjeme, seřízíme špičky, stáhneme vlákno a rozpůlíme (1).



Lusky vaříme ve slané vodě asi pět minut, poté slijeme a vodu si ponecháme (2).

ších osm dnů je kvasný proces zcela u konce a zelí připraveno ke konzumaci.

Jak vylepšit chuť zelí

Takto naložené by zelí ovšem mělo spíše kyselou a prostou chuť. Proto lze nakládací látku libovolně vylepšovat. Například na jablečné vinné zelí. Do zelí přidáme navíc kousky jablek a cibulové kroužky a jako koření jalovčinky, které se v případě kysaného zelí tolik osvědčily. Jinak postupujeme jako u „běžného“ kysaného zelí, pouze nyní použijeme asi 250 ml jablečného vína jako spouštěč.

To pravé vinné zelí připravíme pomocí hroznů bez jader. Na pět

kilogramů krouhaného zelí přidáme zhruba 250 gramů hroznů a nakonec přilijeme 250 ml ryzlinku – nebo sektu, to pak získáme „šampaňské zelí“.

Zelené fazolové lusky

omyjeme, seřízíme špičku, stáhneme vlákno a opatrně 5 minut předvaříme v mírně osolené vodě (15 gramů na litr). Takto zničíme fasin, jed obsažený v luscích. Lusky však při tom rozhodně nesmějí změkknout. Varnou tekutinu si ponecháme – budeme ji potřebovat na dolití, pokud fazolové lusky nevstřebají dostatek vody!

Na desetilitrový kvasný hrnec se žlábkem budeme potřebovat:

- 6 až 7 kg zelených fazolových lusků
- necelý 1 kg nahrubo nasekané cibule
- 50 g soli
- syrovátku nebo podmáslí
 - cukr a saturejku podle chuti





Fazolové lusky skládáme vrstvu po vrstvě do nádoby na kvašení, každou vrstvu mírně posolíme (3).



Lusky opatrně natlačíme do nádoby na kvašení (4).



Nakonec přidáme syrovátku nebo podmáslí jako „spouštěč“, případně dolijeme varnou tekutinou (5).

Omyté fazolové lusky se seříznutou špičkou a staženým vláknem naskládáme do nádoby na kvašení a vrstvu po vrstvě posypeme cibulí a osolíme. Fazolové lusky ovšem nemůžeme pečovat tak silně jako zelí, jinak by ztratily svou konzistenci. Poté postupujeme jako u kysaného zelí, tedy dolijeme syrovátku nebo podmáslí jako spouštěč. A i zde je kvasný proces ukončen po čtyřech až osmi týdnech. V tomto případě se však opět jedná pouze o zpracování za syrova nebo předběžné zpracování. Fazolové lusky vylepšíme, pokud již při přípravě přidáme cukr (100 gramů na pět kilogramů surové hmoty) a svazek saturejky.

Za syrova, vylepšené či zavařené

Hotovou kysanou zeleninu pak můžeme konzumovat za syrova nebo ji vylepšit dalším vařením. Protože však většinou připravujeme kvašením mnohem více zeleniny, než kolik bychom mohli zkonzumovat, je dobré ji poté ještě zavařit. Přínejmenším u kysaného zelí je vhodnou alternativou jej dovařit a zmrazit.



Ruské zelí

Báječný recept z orientálních oblastí, kde má konzervace mléčným kvašením svůj původ. Na desetilitrový kvasný hrnec budeme potřebovat

- 5 kg bílého hlávkového zelí • 1 kg celerové natě a bulev • 1 kg cibule • 1 kg zelených rajčat • na kg zeleniny 8 g soli a paprikové lusky, stroužky česneku, celý pepř podle chuti

Postup

Zeleninu nejprve nakrájíme na plátky nebo proužky, poté zalijeme vychlazeným nálevem ze soli, celého pepře a celerových listů a v kvasné nádobě zatížíme kamenem, který musí být zcela ponořen v nálevu. Tuto delikatesu můžeme konzumovat za čtyři až šest týdnů.

Celer

Jako nízkokalorická příloha s výraznou chutí je tato nakládaná zelenina vhodná především po zjemnění lehkým vinným octem.

Postup

Na desetilitrový kvasný hrnec budeme potřebovat

- asi sedm velkých bulev celeru s natí • 40 až 50 g soli • několik polévkových lžic cukru • 1 l kyselého bílého vína • 1 kg cibule pokrájené na kostičky • 1 kořen křenu, oloupaný a nakrájený na plátky • stroužky česneku a koření jako bobkový list, celý pepř, celé nové koření a celý koriandr podle chuti

Celerovou nať odřízneme a odložíme stranou. Bulvy oloupeme pevným nožem, omyjeme, nakrájíme plátky o síle $\frac{1}{2}$ centimetru a blanšírujeme asi půl minuty ve slané vodě. Omytou a dobře okapanou natí vyložíme dno kvasné nádoby, ponecháme si dostatek natě na závěrečné zakrytí. Do hrnce uložíme první vrstvu celeru, vysokou asi deset centimetrů, posypeme cibulí, plátky křenu, kořením, cukrem a samozřejmě solí. Tímto způsobem skládáme další vrstvy až do výšky zhruba osm centimetrů pod okraj. Přikryjeme zbylými celerovými listy. Zalijeme bílým vínem. Poté doplníme vodou zbylou po blanšírování, a pokud to nebude stačit, nálevem z 10 až 15 gramů soli na litr vody, natolik, aby bylo kamenné závaží na výšku palce ponořeno v nálevu. Necháme asi dva dny kvasit při pokojové teplotě (20°C). Sbíráme pěnu, pak postavíme na chladné místo. Asi za deset týdnů je celerová zelenina připravena ke konzumaci.





Další recepty

Červené zelí

Červené zelí se připravuje stejně jako prosté bílé kysané zelí.

Na desetilitrový kvasný hrnec budeme potřebovat:

- 5 až 7 kg červeného hlávkového zelí
- 250 ml červeného vína
- jablka, cibuli, celé nové koření a hřebíček podle chuti
- struhadlo na zelí nebo okurky
- kvasnou nádobu se žlábkem

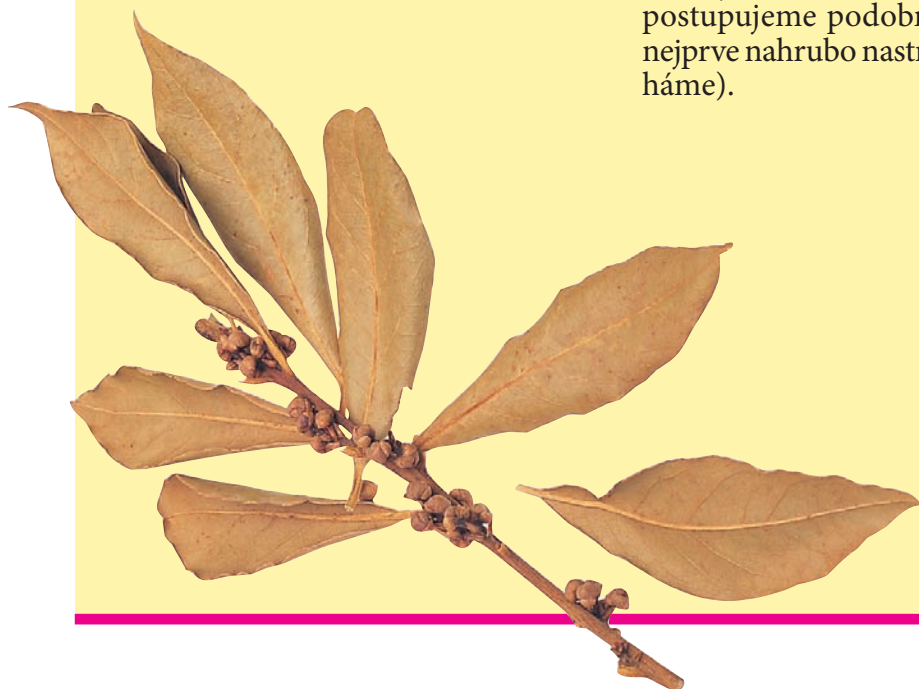
Červené zelí získává v průběhu kvašení ještě intenzivnější červenou barvu. Stejně jako kysané bílé zelí jej můžeme vylepšit jablky a cibulí. Místo jalovčinek v tomto případě ovšem použijeme kuličky nového koření nebo rovnou hřebíček a namísto bílého vína jako spouštěče čtvrt litru červeného.

Okurky

Nejvhodnější jsou středně dlouhé, pevné salátové okurky, dosud bez semínek. Na desetilitrovou kvasnou nádobu budeme potřebovat:

- 5 kg okurek
 - 1 oloupaný kořen křenu s listy
- kopr
- estragon
- asi 5 cibulí
- stroužky česneku
- bobkový list
- 250 ml syrovátky
- sůl, hřebíček, hořčičné semínko

K okurkám přidáme plátky křenu, kopr, estragon, stroužky česneku, bobkový list, hřebíček, cibuli a hořčičné semínko. Zakryjeme listy křenu. Pak vše zalijeme slanou vodou – v poměru 25 gramů soli na 1 litr. Jako spouštěč použijeme 250 ml syrovátky. Okurky necháme v nádobě se žlábkem kvasit asi šest týdnů. U celeru a červené řepy postupujeme podobně, přičemž obojí nejprve nahrubo nastrouháme (nakrouháme).



Další recepty

Kadeřavá kapusta

Vedle mrkve nedodává žádná jiná zelenina lidskému organismu tolik vitamínu A jako kadeřavá kapusta a v přísunu vitamínu C ji překoná pouze paprika. Jde tedy o zimní zeleninu hned dvakrát, jednak totiž kadeřávek, jak se mu také říká, potřebuje první mráz, aby chuťově dozrál, jednak se jeho konzumace v době nedostatku vitamínů obzvlášť doporučuje. Kdo dává přednost hlávkové kapustě nebo například musí rychle zpracovat bohatou úrodu tohoto druhu kapusty, může využít následujícího receptu.

Na desetilitrovou kvasnou nádobu budeme potřebovat:

- 5 kg hlávek kapusty
- 1 kořen křenu, oloupaný a nakrájený na tenké plátky
- 40 až 50 g soli na vykysání, cca 30 g do vody ke spaření a na lák
- 100 g cukru
- 1 l kyselého bílého vína
- pepř, kmín a několik stroužků česneku podle chuti

Odstraníme svrchní listy, ponecháme vcelku, omyjeme a odložíme stranou. Hlávky podélně rozčtvrtíme, košťály vyřízneme. Kapustu nakrouháme na struhadle na zelí na tenké proužky, dáme do velké mísy, mírně osolíme, důkladně promícháme a necháme hodinu odležet, dokud nepustí vodu, kterou slijeme. Dno kvasné nádoby vyložíme dobře osušenými kapustovými listy, asi polovinu si ale ponecháme na zakrytí. Kapustu skládáme do h r n c e z h r u b a

v deseticentimetrových vrstvách, každou posypeme příslušným množstvím cibule, stroužků česneku, plátků křenu a kořením, solí a cukrem. Nakonec zakryjeme celými kapustovými listy. Zalijeme bílým vínem, poté slabým solným lákem (10 až 15 g na litr vody). Zatížíme kamenem, který by měl být do tekutiny ponořený zhruba na šíři palce. V případě nutnosti doplníme solným lákem. Případně sebereme z okraje pěnu a poté necháme dále kvasit na chladném místě. Za čtyři až šest týdnů můžeme kapustu konzumovat.

Další recepty

Mrkev

Kysaná zelenina je chutná a lehce stravitelná, vedle klasického bílého hlávkového zelí bohužel již nepřichází v úvahu příliš jiných druhů zeleniny. Skvěle se hodí mrkev a karotka. Při použití koření se raději spoléháme na vlastní chuť a pocity, tady nemůžeme nic zkazit. Na pětilitrovou kvasnou nádobu budeme potřebovat

- 3,5 kg karotky
- cibuli, stroužky česneku, hřebíček, kopr, estragon, bobkový list, křen s listy
- sůl

Karotku nakrouháme, naskládáme po vrstvách do kvasné nádoby a upěchujeme. Na každou vrstvu přidáme tenké plátky křenu a koření. Nakonec zalijeme lákem z 25 gramů soli na litr vody.

Necháme kvasit při pokojové teplotě. Postavíme na chladné místo, jakmile to v kvasné nádobě přestane bublat. Za šest až osm týdnů je karotka připravená ke konzumaci. Co nebudeme moci spotřebovat čerstvé, zavaříme.

Paprika

Používáme pozdní odrůdy, které se vyznačují zvláště pevnou dužninou. Pro běžnou domácnost nám postačí pětilitrová kvasná nádoba.

- 4 kg pevných paprik, zelených, červených a žlutých
- kus křenu, stroužky česneku, bobkový list, celé nové koření, sůl

Papriky omyjeme, poté rozpůlíme, odstraníme stopky, bílé přepážky a semínka. Půlky paprik nakrájíme na centimetrové proužky, naskládáme je do kvasné nádoby, po každé vrstvě přidáme část plátků křenu, česneku a koření, vše pokaždé opatrně upěchujeme. Nakonec zalijeme lákem z 25 g soli na litr vody, aby byl kámen na zatížení tak akorát ponořený.

Necháme kvasit při pokojové teplotě, poté uložíme na chladné místo, a co nezkonzumujeme, zavaříme do půllitrových sklenic.



Další recepty

Salát ze sledů s červenou řepou

Specialita pro chladné roční období a skvělá příležitost podávat kysanou červenou řepu zase jednou ve zcela jiné formě.

- 500 g červené řepy
- 8 až 10 filetů ze sledů
- 2 velké nakládané okurky
- 2 velká, nakyslá jablka
- 125 g lískových ořechů, mletých
- 1 telecí řízek
- 100 g vařené šunky
- 2 polévkové lžíce perlových cibulek
- 2 vejce natvrdo
- 200 g majonézy

Vejce uvaříme natvrdo, prudce zchladíme a oloupeme, poté necháme vychladnout. Jablka oloupeme, rozčtvrtíme a zbavíme jádřinců, čtvrtky nakrájíme napříč na tenké proužky. Plátky červené řepy pokrájíme nožem nadrobno, okurky podélně rozpůlíme a nakrájíme napříč na plátky. Filety ze sledů, telecí řízek a šunku nařežeme na tenké proužky. Ořechy nameleme. Vše smícháme, nakonec přidáme perlové cibulky a opatrně vejce nakrájená na plátky. Vše promícháme s majonézou. V chladu vydrží tento salát více než týden, plně chuti dosáhne za dva dny, až se všechny přísady důkladně odleží.

Polévka z červené řepy

Z kysané červené řepy lze ve spojení s vařenými brambory připravit pikantní polévku, která nahradí celý chod.

- 500 g naložené červené řepy
- 500 g vařených brambor
- 500 ml masového vývaru nebo bujónu
- 100 g kysané smetany
- trocha balzamikového octa
- 1 čajová lžička celého bílého pepře, několik kuliček nového koření, 1 bobkový list

Brambory oloupeme a společně s červenou řepou rozmícháme v kuchyňském mixéru nebo pasírovacím mlýnku na kaši. Za stálého míchání svaříme v horkém masovém vývaru. Přidáme bobkový list. Dochutíme kořením, solí, cukrem a balzamikovým octem. Za důkladného míchání šlehačí metlou přidáme kysanou smetanu. Podáváme v předeřátém hlubokém talíři. Vhodným doplňkem je lehce opečený chléb výrazné chuti.

Kvasný proces červené řepy je mimochodem velmi intenzivní. Proto bychom jí měli v nádobě vyhradit dostatek místa. Můžeme ji, jako kupříkladu celer, nakonec zakrýt vlastními listy.