



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 6. 9. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Mléčně kvašená zelenina prospívá zdraví střeva

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mlecne-kvasena-zelenina-prospiva-zdravi-streva__s10010x10589.html

Rozšířenost mléčného kvašení je pochopitelná, protože představuje velmi praktický způsob, jak uchovávat zeleninu a zajistit si tak i na zimní měsíce pestrý jídelníček. Na své si přijdou i ti, kteří obrací každou korunu, protože fermentovat může opravdu každý a základní surovina na výrobu mléčně kvašené zeleniny – zelí, čínské zelí, mrkev – stojí pár korun. Zajímavostí je, že z nutričního hlediska je mléčně kvašená zelenina stejně hodnotná jako zelenina čerstvá.



Hrniec kvašák měla každá hospodyně

Fermentace patří mezi prastaré způsoby konzervace potravin. Zmínky o

fermentování potravin pocházejí již z Mezopotámie před 2400 př.n.l., využívána byla i v dobách antického Řecka a Říma. Mléčně kvašená zelenina nebyla neznámá ani na území Česka, v téměř každé rodině se dříve dal objevit hrnec kvašák a zmínkami o kvašené zelenině se literatura jen hemží. Třeba takový Kája Mařík považoval za pochoutku pochoutek právě rychlokvašku z pouti.

Fermentace prospívá zdraví střeva

Její zdravotní přínos spočívá především v přítomnosti probioticky působících bakterií, samozřejmě také vlákniny a enzymů zvyšujících stravitelnost. Vliv probiotik na střevní mikroflóru je již všeobecně známý, zahrnuje

- příznivé ovlivnění zažívání
- vliv na snížení hladiny cholesterolu
- podpora imunitního systému
- prevence některých druhů rakoviny

Vedle probiotik má svůj význam i kyselina mléčná, která příznivě působí na zdraví střeva. Kvašená zelenina je také lépe stravitelná a vyznačuje se přítomností mnoha dalších látek s příznivým účinkem – organické kyseliny, látky typu antibiotik, látky s protibakteriálním účinkem.

Fermentovat se dá široký sortiment zeleniny

Nejčastěji zelí, čínské zelí, kořenová zelenina, řepa, kedluben, tuřín a samozřejmě okurky. U rychlokvašek je postup kvašení trochu odlišný, protože se nenakládají do vlastní šťávy, ale zalévají se horkým lákem. Pro úspěšnou fermentaci je důležitý ještě jeden faktor – čistota použité zeleniny (konkrétně okurky pořádně vydrbeme kartáčkem), sklenic a náčiní. Po vykvašení zeleninu uchovávejte v chladu a při odebírání porce si nezapomínejte vzít vždy čistý nástroj.

Proces fermentace zeleniny

Vlastní fermentaci můžeme popsat jako proces, během kterého vzniká z obsažených sacharidů činností bakterií kyselina mléčná a další látky, které společně s anaerobním prostředím zajišťují údržnost potravin. **K výrobě fermentovaných potravin se nejčastěji používají bakterie mléčného kvašení rodu *Lactobacillus*, *Leuconostoc*, *Pediococcus* a *Streptococcus*, které se přirozeně vyskytují na rostlinách.**

- Fáze 1

Zeleninu nakrouháme nebo nakrájíme, prosolíme a důkladně promačkáme, aby

se uvolnila šťáva. Zeleninu pak napěchujeme do vyvařených zavařovacích lahví tak, aby přibližně třetina lahve zůstala nezaplňena (zelenina pracuje). Zelenina má být ponořena ve vlastní šťávě a uzavřena. V této fázi se spotřebovává přítomný kyslík, vytváří se kyseliny, plyny, rozvíjí se chuť. Že zelenina „pracuje“ poznáme právě podle vzduchových bublinek. Proces trvá v závislosti na teplotě přibližně 3 dny. Za optimální je považována pokojová teplota, stačí tedy zeleninu ponechat na kuchyňské lince nebo ve spíži. Máte-li větší nádoby, vyplatí se zeleninu zatížit kamenem obaleným v čistém plátně. Jestliže zelenina pustí přemíru šťávy, je dát pod dobré zavařovací sklenici nebo kvašák třeba plech, abychom mohli zachytávat přebytečnou vodu. Z dob dětství pamatuji, že maminka pravidelně přebytečnou vodu odebírala a spolu s ní i pěnu. V některých návodech je zmiňováno použití tzv. startovacích kultur, např. syrovátky, komerčně vyráběných kultur nebo u rychlokvašek použití kousku chleba.

- Fáze 2

Bakterie aktivní v první fázi jsou inaktivovány především klesajícím pH a nedostatkem kyslíku. Vedení se ujímají jiné bakterie, které jsou zodpovědné za uvolňování oxidu uhličitého. Sůl používaná při mléčném kvašení je sice velmi žádoucí z hlediska údržnosti i chuti výsledného produktu, ale rozhodně to s ní nesmíme přehánět - přemíra soli ničí nejen mikroorganismy zodpovědné za

kažení, ale také prospěšné probiotické bakterie.

- Fáze 3

V této fázi dochází největší tvorbě kyseliny mléčné, což poznáme i podle zákalu.

- Fáze 4

posledním úsekem je tzv. dokvašování, které nastává při hodnotách pH 2-2,5.

Levné pickles

Menší hlávka zelí, 2 velké mrkve, 3 větší cibule, méně naplněná lžíce soli, kmín (nemusí být). Zelí nakrájíme na jemné proužky, cibuli rozpůlíme a také nakrájíme na plátky, mrkev nastrouháme nahrubo. Promícháme se solí a minimálně 10 minut promačkáváme. Směs pak plníme cca 3 litrovou sklenici, každou novou vrstvu pěkně udusáme. Sklenici neplníme až po okraj! Zalijeme zbytkem šťávy z misky, můžeme zatížit vypraným kamenem v látkovém kapesníku a utěsníme potravinářskou folií. Uchováváme při pokojové teplotě a nejlépe na temnějším místě. Po vykvašení přendejte sklenici do chladničky.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz