



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 22. 8. 2016 | tla

Letní rychlokvašená zelenina

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Letni-rychlokvasena-zelenina_s10010x9872.html

Saláty, saláty, saláty... Užíváme si léta a sní i hojnosti sezónní zeleniny. Že už vám či vašim partnerům leze krkem? A přitom si říkáte je zdravá, je jí hodně, obsahuje málo energie, žaludek naplní, zasytí, a proto bychom si ji měli užívat z plna hrdla? Zkuste ji připravit na současnou roční dobu lehce netradičně. Nachystejte ji rodině a přátelům jako přílohu na víkendovou grilovačku kvašenou.





Zdroj: [Letní kvašená zelenina](#) ze Shutterstock

Není sice připravená ke konzumaci okamžitě, ale pokud si ji uděláte například na chalupě týden dopředu, tak až se tam po fičáku pěti pracovních dní vrátíte, bude na vás čekat neskutečná lahůdka. A hlavně zdravá, respektive zdravá na druhou. Jako příloha k masu či sýru je dokonalá, v horku osvěží a navíc právě i „léčí“. Mezinárodně se tomuto způsobu konzervace říká pickles.

„Kvašením či jinak fermentací se potravina stává nejen trvanlivější, lépe stravitelnější, ale daleko výživnější. Je v ní vyšší podíl vitamínů, minerálních látek a enzymů,“ vysvětluje nutriční terapeutka [Zuzana Douchová](#).

Mléčné kvašení

V naložené zelenině dochází k takzvanému mléčnému kvašení. Způsobí ho bakterie, které jsou na ni přirozeně přítomny. Rozkládají jednoduché cukry, vzniká kyselina mléčná a řada dalších látek. Například oxid uhličitý, proto ze sklenice či soudku unikají bublinky. **„Soubor těchto látek zeleninu konzervuje, a ta zároveň dostává specifickou chuť. A je také krásně křupavá,“** říká nutriční terapeutka.

Při mléčném kvašení vznikají i probiotika. **„Ty podporují střevní mikroflóru a tak podporují správné fungování imunitního systému. Zároveň upravují trávení,“** uvádí Zuzana Douchová.

Co naložit?

V Česku je nejznámější a typickou kvašenou zeleninou kysané zelí a region od regionu také rychlokvašky, kvašené okurky. Naložit však můžeme úplně cokoli.

„A jistě budete překvapeni, jak netradiční přílohu si vyrobíte. Zkuste sáhnou po zelí hlávkovém, ale i čínském, okurkách, malých cuketkách, mrkvi, růžičkách brokolice a květáku, řapíkatém celeru, vodnici, červené řepě, kedlubnách, rajčatech, paprikách. Nebojte se experimentovat,“ doporučuje Zuzana Douchová.

V některých zemích se podobným způsobem připravuje i čatní například z hrušek, to je však již jiná kapitola.

Jak připravit kvašené okurky?

Pomalu končí doma sklizně nakládaček, okurky mohou být přerostlé na klasické zavaření se nehodí. Ale na zkvašení jsou trošku větší plody naprosto ideální. Na to, jak je připravit existuje celá řada receptů. Dědí se v rodinách z generace na generaci.

Pokud si chcete kvašáky vyzkoušet doma vyrobit, nejjednodušší způsob je připravit si větší zavařovací láhev, případně soudek. Na dno dát vrstvu kopru, i silných stonků. Máte-li, tak vinný a višňový list. Pak naskládejte okurky, větší několikrát propíchněte špejlí. Budou chutnější, lépe se do nich natáhne chuť kopru. Nakonec vše zalijte vlažným nálevem. Připravíte ho jednoduše svařením litru vody se lžící soli. Někdo ještě přidává kousek kváskového chleba na

urychlení kvasného procesu, být ale nemusí. Důležité je, aby všechny okurky byly po celou dobu potopené v láku, je možné je zatížit speciálním závažím či jen kamenem zabaleným v igelitu. Sklenici převažte plátýnkem a nechte na teplém, ne slunečném místě. Za týden si už můžete pochutnávat.

Někdo přidává feferonky, česnek či různé druhy koření – bobkový list, nové koření, hřebíček, skořici. To již ale záleží na chuti každého labužníka.

A jak na další zeleninu?

Jsou dva možné postupy. Větší kusy zeleniny je možné připravovat ve vodě, obdobně jako okurky.

Další možností je zeleninu nakrájet na nudličky, nakrouhat jako zelí „na zimu“. Pak už se promíchaná se solí, případně opět kořením, pěchuje do soudku, aby pustila šťávu a byla o celou dobu kvašení „pod vodou“. V tomto případě stačí na prokvašení kratší doba, tři až čtyři dny. Můžete ochutnávat a buď proces kvašení ukončit přesunutím nádoby do chladu, nebo den dva ještě počkat.

Lze kvašenou zeleninu uchovat?

V létě se obvykle doporučuje připravovat jen takové množství, které zvládnete

během několika dní zkonzumovat. Po skončení kysání by se zelenina tak jak je, v soudku, sklenici, měla přesunout do chladna. Do lednice, studeného sklepa. Vydrží bez problémů celý měsíc.

Copyright © 2025

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