

Kvašená zelenina

Kvašení je stará známá technika – kvasí se snad všude na světě a ne jenom zelenina. Právě ta je ale kvašená nejen výborná na chuť, ale také velmi posiluje imunitu, je bohatá na minerály, díky obsaženým enzymům pomáhá našemu trávení a je zdrojem vitamínu C i dalších vitaminů – takže můžete v zimě přestat kupovat pomeranče.

Teoretická část

- Výhody kvašení pod lupou
 - enzymy,
 - vitamíny,
 - lepší trávení.
- Kvašená zelenina během roku (výběr)
 - Jaro
 - Léto
 - Podzim
 - Zima
- Techniky kvašení zeleniny a jejich účinky
 - Čas kvašení
 - bleskové,
 - krátkodobé,
 - dlouhodobé,
 - Přidavky
 - se solí,
 - bez soli,
 - shoyu,
 - umeocet,
 - miso
 - Možnosti kvašení
 - ve vlastní šťávě,
 - v nálevu

Praktická část

- Jak vybrat správné nástroje
 - Kruhadlo
 - Zelák
 - Sklenice
 - Ostatní
- Příprava ve vlastní šťávě
 - Bleskové
 - Okurka
 - Čínské zelí, cibule
 - Střednědobé
 - zelí, mrkev, cibule a kmín
 - Dlouhodobé
 - Zelí, cibule, kmín
 - Mrkev s cibulí
- Příprava v nálevu
 - Kvašené okurky
 - Ředkvičky
 - Květák
 - Brokolice
- Speciální postupy
 - Zázvorové pickles
 - Tofu s misem