

ONLINE KURZ **KVAŠENÁ ZELENINA**

Nechť vám jsou tyto studijní materiály průvodcem a připomenutím toho, co jsme spolu probírali v online kurzu. Doufáme, že vám budou sloužit a ušetří hodiny sezení při vlastním vypisování. Místo toho se třeba můžete jít projít do lesa!

Kateřina a Honza

Obsah

LEKCE 1	5
Proč kvasíme zeleninu?	5
1. Kvašením roste to, co se varem ničí.....	5
2. Podporuje trávení.....	5
3. Posiluje imunitu.....	6
4. Alkalizuje naše tělo.....	6
5. Podporuje chuť do všeho.....	6
LEKCE 2	7
Jak kvasit úspěšně	7
Čas	7
Nádoby	8
Kameninový hrnec - zelák.....	8
Zavařovací sklenice s víčkem	9
Lis na zeleninu.....	9
Domácí lis na zeleninu	10
Výběr surovin	10
Zelenina.....	10
Sůl a slané přísady.....	11
Voda.....	12
Čistota	12
Hladina	12
Teplota	12
Prostředí	13
Pozitivní psychický přístup	13
Měsíční cyklus	13
LEKCE 3	14
Druhy kvašené zeleniny	14
1. Volíme startér kvašení	14
Mořská sůl	14
Umeocet.....	14
Shoyu nebo tamari	15
Bez soli	15
2. Volíme způsob naložení	15
Zelenina ve vlastní šťávě.....	15
Zelenina v nálevu.....	15
3. Volíme dobu kvašení	16
LEKCE 4	17
Energie kvašené zeleniny	17
Věk.....	18

Fyzická aktivita (pohlaví)	18
Roční období	19
LEKCE 5	21
Bleskové a krátkodobé kvašení	21
Než začneme	21
Co je to?	21
Co potřebujeme?	21
Recepty	21
Ředkvičkové plátky v umeoctu	21
Daikonové pásy v umeoctu	22
Ředkvičky kvašené s umeboshi	23
Kvašené hořčičné listy	24
Bobovo pickles	24
Kvašené listy daikonů nebo tuřínů	25
Vodnice s kombu	26
LEKCE 6	28
Kvašení ve vlastní šťávě	28
Než začneme	28
Co je to?	28
Co potřebujeme?	28
Recepty	29
Zelí s mrkví	29
Zelí s jalovcem	30
Standartní kysané zelí	30
Tuříny	31
Červené zelí	31
Kimchi	32
Dětské kimchi	33
LEKCE 7	35
Kvašení v nálevu	35
Než začneme	35
Co je to?	35
Co potřebujeme?	35
Základní slaný nálev	35
Ume nálev	36
Shoyu nebo tamari nálev	36
Recepty	36
Kvašáky – kvašené okurky	36
Kvašené celé ředkvičky	38
Barevná mozaika ve slaném nálevu	39
Zamilované kedlubny	39
Barevná mozaika v ume nálevu	40

Daikon s mrkví v ume nálevu	40
Měsíčky cibule v shoyu	41
LEKCE 8	43
Kvašení bez soli	43
Než začneme	43
Co je to?	43
Co potřebujeme?	43
Příprava	44
Sladký nálev.....	44
Barevná mozaika bez soli	44
Zelenina ve vlastní šťávě bez soli	45
LEKCE 9	46
Kvašení v otrubách	46
Než začneme	46
Co je to?	46
Co potřebujeme?	47
Příprava	48
LEKCE 10	52
Speciality	52
Kořeněná rajčata	52
Zelenina v amazaké	53
Použité zdroje a literatura	55

LEKCE 1

Proč kvasíme zeleninu?

Než se ponoříme do té spousty rozmanitých podob, které kvašení zeleniny má, a do konkrétních receptur, pojďme si říct, proč je kvašená zelenina tak jedinečná, proč ji jíme, proč ji potřebujeme, zkrátka proč vůbec zeleninu kvasíme.

1. Kvašením roste to, co se varem ničí

Kvašená zelenina obsahuje to, co ztratí potraviny během tepelné úpravy. Jsou to především aktivní enzymy, probiotické kultury, některé vitamíny a antioxidační kapacita.

Během mléčného kvašení se množí probiotické bakterie, které jednak mohou osídlit náš zažívací trakt a také slouží jako potrava pro již usídlené prospěšné kultury. Tyto bakterie dokáží produkovat řadu enzymů a vitamínů a tím přirozeně zvyšovat antioxidační kapacitu jak kvašené zeleniny, tak nás samotných. Antioxidanty zpomalují procesy stárnutí, které jsou způsobovány volnými radikály.

Tepelnou úpravou se stávají probiotické bakterie a enzymy méně aktivní a dlouhou dobou varu se stávají zcela neaktivní. Jídlo je sice obsahuje, ale už jen jako neaktivní „mrtvé“ látky, které už nemají takový prospěch, jako v jejich aktivní podobě. S vitamíny a tepelnou úpravou je to o něco lepší, ale obecně se také jejich aktivita snižuje. Proto je velmi vhodné kombinovat tepelně upravenou potravu s kvašenou zeleninou, která do ní přidá to, co se v ní během varu zničilo.

2. Podporuje trávení

Kvašená zelenina zlepšuje stravitelnost celého jídla. Každá potravina, kterou sníme, nám dodá určité množství energie, ale také si od nás vezme energii potřebnou k tomu, aby byla dobře strávena. K trávení potravin potřebujeme enzymy, které obecně rozkládají složitější struktury na jednodušší, které naše tělo může vstřebat. Enzymy může naše tělo vyrobit zcela samo ve svých orgánech (slinných žlázách, slinivce, játrech,...), což si žádá energetický výdej. Po jídlech, která neobsahují aktivní enzymy, se budeme patrně cítit unavení, protože velká část naší energie se bude muset dodat pro trávení. Pokud s přijímanou potravou dodáme také aktivní enzymy, tělo je již v ústech

zaregistruje a nebude je muset vyrábět. Tím ušetříme práci našim orgánům, a po jídle se budeme mít více energie a jídlo se lépe stráví.

Tím, že kvašená zelenina obsahuje i probiotické kultury, bude prospěšná i v našich střevech, která pak dokáží lépe rozložit a vstřebat živiny z potravy.

3. Posiluje imunitu

Dobrá imunita odráží stav všech našich orgánů, ale má jedno důležité centrum, kterým jsou střeva. Kvašená zelenina slouží jako potrava pro probiotické bakterie, také je obsahuje a následně zanáší do střevního traktu. Tím posiluje správnou funkci střev. To, v jakém stavu máme naše střeva, se poté promítá do úrovně fungování naší imunity. Pokud budeme mít osídlena střeva plísněmi nebo jinými patogenními mikroorganismy, nebude trávení probíhat zcela v pořádku. Můžeme trpět nadýmáním či bolestmi břicha. Často tento stav způsobuje překyselení organismu, protože kyselé prostředí je vhodné pro množení nepříznivých virů a bakterií. Pokud máme střeva osídlená prospěšnými bakteriemi, může trávení probíhat hladčeji, a právě kvašená zelenina obsahuje spoustu těchto prospěšných kultur, které jsou přirozenou součástí zdravé střevní mikroflóry.

4. Alkalizuje naše tělo

Kvašená zelenina má sice kyselé pH, ale v našem těle působí zásadotvorně. Takový efekt můžeme pozorovat např. i u citronu. Když jsme „v zásadě“, poznáme to tak, že máme energii, únava naopak ukazuje, že jsme překyselení. Kvašená zelenina je vhodná pro udržování zásaditého prostředí v našem těle. Důležité je ale nepřehánět to s jejím množstvím, jinak by měla přesně opačný efekt. O tom se ale dozvíte dále v kapitole Dobrého pomálu.

5. Podporuje chuť do všeho

Kvašená zelenina podporuje chuť k jídlu – chuť k jídlu můžeme interpretovat také jako obecnou chuť žít, chuť pracovat, tvořit a také chuť se milovat – tím pádem i mít děti a pokračovat v rodu. A to je lidská přirozenost.

Konec ukázky...

Použité zdroje a literatura

1. Leblanc JG, Chain F, Martín R, Bermúdez-humarán LG, Courau S, Langella P. Beneficial effects on host energy metabolism of short-chain fatty acids and vitamins produced by commensal and probiotic bacteria. *Microb Cell Fact.* 2017;16(1):79.
2. BERTHA CLOW, ABBY L. MAELATTTHE: VITAMIN-C CONTENT OF FRESH SAUERKRAUT AND SAUERKRAUT JUICE. Department of Home Economics, W. H. PETERSON, Department of Agricultural Chemistry. U. S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE : 1929
3. PAVLOUŠKOVÁ, Bc. Eva. VÝVOJ ANTIOXIDAČNÍ KAPACITY V PRŮBĚHU MLÉČNÉHO KVAŠENÍ ZELENINY [online]. Lednice, 2016 [cit. 2018-03-09]. [Dostupné online](#). Diplomová práce. Mendelova univerzita v Brně. Vedoucí práce Ing. Pavel Híc, Ph.D.
4. Enhancement of Antioxidant Quality of Green Leafy Vegetables upon Different Cooking Method [online]. , 7 [cit. 2018-03-09]. ISSN 2287-8602. [Dostupné online](#).
5. MACHALA, Karel. Kvašená zelenina: pro zdraví a vitalitu. 2. doplněné vydání. Olomouc: ANAG, 2015. ISBN 978-80-7263-972-4.
6. FERRÉ, Julia. a Laurel. RUGGLES. *Basic macrobiotic cooking: procedures of grain and vegetable cookery*. 20th anniversary ed. Rev. and updated. Chico, Calif.: G. Ohsawa Macrobiotic Foundation, 2007. ISBN 9780918860590.
7. AIHARA, Herman. *Kyseliny a zásady*. Olomouc: ANAG, c2009. ISBN 978-80-7263-531-3.
8. KUSHI, Michio. *The book of macrobiotics: the universal way of health and happiness*. Elmsford, N.Y.: distributed by Japan Publications Trading Co., 1977. ISBN 0870403818.
9. STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost z jídla: nejen makrobiotika očima lékaře a pacienta*. 6., dopl. vyd. Olomouc: ANAG, c2011. ISBN 978-80-7263-704-1.
10. STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost ze zdravých dětí: preventivní i léčebná strava pro celou rodinu*. 2., rozš. vyd. Olomouc: ANAG, 2010. ISBN 978-80-7263-620-4.
11. MICHIO KUSHI AND ALEX JACK. *The macrobiotic path to total health: a complete guide to naturally preventing and relieving more than 200 chronic*

- conditions and disorders*. New York: Ballantine Books, 2003. ISBN 0345439813.
12. OHSAWA, George. *Zen macrobotics: the art of rejuvenation and longevity*. 4th ed. Oroville, CA: George Ohsawa Macrobotic Foundation, 1995. ISBN 0918860547.
13. DUFTY, William. *Cukrové trápení*. [1. vyd.]. Praha: Pragma, 1998. ISBN 80-7205-619-0.
14. AVELINE KUSHI WITH ALEX JACK, FOREWORD BY MICHIO KUSHI a ILLUSTRATIONS BY AVELINE KUSHI. *Aveline Kushi's complete guide to macrobotic cooking: for health, harmony, and peace*. New York, NY: Warner Books, 2005. ISBN 9780446386340.
15. PORTER, Jessica. *The hip chick's guide to macrobotics: a philosophy for achieving a radiant mind and fabulous body*. New York: Avery, c2004. ISBN 1583332057.
16. AVELINE KUSHI AND WENDY ESKO. *Aveline Kushi's wonderful world of salads*. Tokyo: Japan Publications, 1989. ISBN 0870407856.
17. BY MICHIO AND AVELINE KUSHI a EDITED BY EDWARD AND WENDY ESKO. *Macrobotic child care and family health*. Tokyo, Japan: Japan Publications, 1986. ISBN 0870406124.
18. MICHIO KUSHI AND EDWARD ESKO. *Duchovní cesta*. Bratislava: CAD PRESS 1996. ISBN 80-85349-64-7
19. NELISSEN, Wieke. *International macrobotic Summer Cookbook*. The Kushi Institute of Europe, Amsterdam, 2004
20. ESKO, Edward. *Yin Yang Primer*. 2000
21. PRŮCHOVÁ, Jarmila, PRŮCHA, Jaroslav. *Jistota, jak řešit neřešitelné a léčit neléčitelné*. Hradec Králové: Svítání plus s.r.o. 2009
22. BY MICHIO AND AVELINE KUSHI a EDITED BY EDWARD AND WENDY ESKO. *Macrobotic pregnancy and care of the newborn*. Rev. ed. Tokyo: Japan Publications, 1985. ISBN 0870405314.
23. KUSHI, Michio. *Makrobotická cesta: kompletní příručka zdravé výživy*. Přeložil Vilém WACLAWIK. V Olomouci: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-300-4.
24. KUSHI, Michio. a Marc van. CAUWENBERGHE. *Macrobotic home remedies*. New York, N.Y.: Distributor, U.S., Kodansha International/USA, through Harper & Row, 1985. ISBN 0870405543.

25. DEMARIS, Sheri-Lynn. *Macro magic for kids and parents: taking the mystery out of macrobiotic cooking*. Wilmington: Cedar Tree Books, c2009. ISBN 9781892142450.
26. BY AVELINE KUSHI AND WENDY ESKO a FOREWORD BY MARIAN TOMPSON. *Macrobiotic family favorites*. New York, N.Y: Japan Publications, 1987. ISBN 0870406205.
27. PITCHFORD, Paul. *Healing with whole foods: Asian traditions and modern nutrition*. 3rd ed., rev., updated, and expanded. Berkeley, Calif.: North Atlantic Books, c2002. ISBN 1556434308.
28. KUSHI, Michio. *Makrobiotika a přírodní léčení*. Praha: Pragma, 1998. ISBN 80-7205-440-6.
29. CAMPBELL, T. Colin a Thomas M. CAMPBELL. *Čínská studie: výživa jako základ uchování a zlepšení zdraví, tělesné kondice a duševních schopností*. 2. české vyd. Hradec Králové: Svítání plus, 2010. ISBN 978-80-86601-22-9.