

KVAŠENÁ ZELENINA

Kvašená zelenina je plná vitamínu C i B, mnoha minerálů a enzymů v lehce přijatelné podobě a také důležitých živých bakterií mléčného kvašení, co jsou přirozená probiotika. Tyto bakterie potřebujeme v našem střevě, aby nám pomáhali trávit potravu. Pomáhají i s vylučováním škodlivých patogenů. Jsou také velmi důležité pro naši imunitu. Zdravá střevní mikroflóra je zcela zásadní pro obranyschopnost organismu. A v zimě potřebujeme doplňovat vit. C v podobě nejpřirozenější pro naše zeměpisné pásmo.

Podle klasické čínské medicíny (KČM) se naše obranná čchi tvoří v plicích z energie, kterou jsme přijali ze stravy a dýchání. Plíce a tlusté střevo jsou spolu energeticky provázané, tvoří pár jinového a jangového orgánu ve fázi KOV. Tak se dá zjednodušeně říci, že plíce a tlusté střevo jsou energeticky zodpovědné za sílu naší obranyschopnosti - imunity. I proto jezme pickles, které je energeticky posiluje.

Stav naší mikroflóry je velmi zásadní pro dobré zdraví, detoxikaci a naši celkovou kondici, proto kvašenou zeleninu doporučuji zařadit pravidelně do jídelníčku. Takže naberte odhodlání a vyzkoušejte to. Sami uvidíte, jestli vám to bude chutnat a jestli vás to bude bavit.



Všichni známe kvašené zelí (kyslou kapustu), někdo i kvašené okurky. Kvašená zelenina může být mnohem pestřejší. **Na jaře a v létě** je pro nás vhodnější rychle kvašená zelenina, tzv. pickles. Je to podobné, jen pestřejší a rychlým kvašením získává rychlejší energii. **Na podzim a v zimě** je vhodnější déle kvašená zelenina, která také déle vydrží jako např. známé zelí/kapusta. Jestli chcete vyzkoušet něco nového, můžete si udělat PICKLES doma. Je to velmi jednoduché a všechno, co na to potřebujete, máte určitě doma. A pro fajnšmekry mám i inspiraci na asijskou verzi. Určitě ji vyzkoušejte ☺

JEDNODUCHÝ RECEPT NA DOMÁCÍ KVAŠENOU ZELENINU

🌿 Co potřebujete: 🌿

👉 zeleninu v podstatě jakoukoli, bílá ředkev daikon, ředkvičky, cibule, zelí, čínské zelí, pekingské zelí, kedlubna (kaleráb), červená řepa, mrkev, celer, paprika, květák (karfiol), brokolice, okurky, rajčata, cuketa a skoro všechno.

👉 struhadlo, škrabka, nůž, velkou mísu, pokud máte, tak tlouček do hmoždíře nebo dřevěná kvedlačka

👉 zavařovací sklenice anebo máte-li malý soudek na zelí (kapustu) nebo kameninový hrnec

👉 sůl, koření (kmín, koriandr, pepř, hořčičné semínko...), bylinky - podle chuti a zvyku, může být i česnek nebo čili paprička

👉 já dávám i trochu umeoctu – dobře nastartuje fermentaci a výborně podporuje trávení, podobně funguje i miso

👉 převařenou vychladlou vodu

👉 ideálně zelný (kapustový) anebo vinný list

během mých programů použijte zeleninu

z nákupního seznamu – pokud to specifikuji 😊

Papriku, rajčata, okurky a cukety doporučuji vyzkoušet až později – jsou měkčí a mazlavější, co může někomu vadit, tak aby vás to neodradilo 😊

🌿 Postup: 🌿

Převařte si vodu a dejte do ní sůl (na 1L cca 1 rovnou PL) a koření (bobkový list, nové koření, kmín, koriandr, tymián,) a nechte vychladnout na tělesnou teplotu 36-40°C).

Zeleninu očistěte, oloupejte, nastrouhejte anebo nakrájejte, dejte do mísy, posolte a nechte stát cca 30 min., aby „zavadla“. Potom napěchujte do zavařovací sklenice - dávejte ji postupně a vždy dobře upěchujte. Já na to používám tlouček z kamenného hmoždíře.

Naplňte cca 3 cm pod okraj sklenice, přikryjte listem, přitlačte a zalijte vychladlou slanou vodou tak 2 cm od okraje. Přidejte 1 PL ume octu a zavíčkujejte. Víčko nedotahujte na fest.

Obalte alobalem, aby se k zelenině nedostalo světlo a nechte stát v teple 3-5 dní (v zimě i 7-14 dní).

Doporučuji postavit to na plech anebo do nějaké misky, protože zelenina ožije a šťáva bude možná přetékat.

Každý den zeleninu okem zkontrolujte, jak se má. Mělo by probíhat bujné mléčné kvašení. Uvidíte na povrchu bublinky, možná až pěnu a celé to trochu nabyde na objemu. Po 3 dnech můžete začít konzumovat, v zimě je lepší počkat aspoň 5 dní. Sklenice dejte do ledničky, kde ještě bude dobíhat kvašení.



DOBŘÉ TIPY:

- ✚ Pokud budete mít kvašenou zeleninu jen na 2 – 3 týdny, stačí dávat méně soli. Pokud chcete, aby Vám vydržela i několik měsíců, je dobré dát více soli a kvasit min. 7 dní.
- ✚ Mnohem jednodušší je nakládat zeleninu do větších sklenic – 3 – 4 litrových. Lépe se zelenina napěchuje, vznikne vám větší prostor na bující tekutinu a také to všechno lépe funguje. Po vykvašení ji můžete rozdělit do menších zavařovacích sklenic, zalít tou šťávou, která vznikla při kvašení a uskladnit na postupnou konzumaci. Sklenice musejí být dokonale čisté.
- ✚ Důležité je, aby **zelenina byla stále ponořená pod vodou/šťávou**. K tomu slouží ten vinný nebo zelný list – nad listem nesmí být žádná zelenina, případně můžete použít malou zavařovací skleničku důkladně omytou, naplněnou vodou. Poslouží jako těžítka.
- ✚ kvasená zelenina ochladzuje, preto ju nejeme ráno, ale len na obed a večeru. Čerstvú kvasenú zeleninu si dávame len troška – cca 2 PL ku každému jedlu. Črievka vám budú vďačné a imunita len porastie.

VYZKOUŠEJTE TENTO JARNÍ RECEPT

Do z varenej vody dáme lyžicu himalájskej soli, bobkové listy, rascu, koriander a horčicové semiačka. Ak máte, dajte ligurčekovú soľ (libečkovou súl).

Zelenina: čínska kapusta = zelí, kaleráb = kedlubna alebo reďkovky, mrkva, jarná cibuľka, 1 strúčik cesnaku alebo 1 PL strúhaného chrenu. Ak to nakrájate na drobnejšie či nastrúhate, stačí kvasiť 3 dni. Na jar je to vhodnejšie.

Ak dáte väčšie kúsky, nechajte kvasiť dlhšie. Väčšie kúsky vyzerajú krajšie.

Zeleninu zmiešajte, posolte a nechajte pol hodinky postáť. Zatiaľ si dobre vymyte poháre a všetko nachystajte. Zvädnutú zeleninu natlačte do pohára min. 3 cm od vrchu, zalejte slaným nálevom cca 2 cm od okraja a pridajte 1 PL ume octu. Prikryte kusom listu z čínskej kapusty tak, aby bol celý ponorený pod nálevom.

Postavte do misky na teplé miesto a obalte alobalom. **Každý deň aj 2x skontrolujte, či je všetka zelenina ponorená pod nálevom – to je kľúčové pre úspešnú operáciu ☺**

Po 3 dňoch môžete začať konzumovať a hneď to aj skladujte v chladničke.

a ešte inspirace z exotické Asie

KOREJSKÉ KIMCHI

Zdravá kórejská a japonská kuchyňa má na dennom repertoáre kvasenú zeleninu. Ak milujete exotické ázijské chute, môžete si vyskúšať tento jednoduchý a veľmi chutný recept. Ja som si vyrobila jeden 0,75 l zavárací pohár na skúšku – ten sme doma celá rodina zjedli za 2 dni a potom som už napchala rovno 3 l pohár ☺ Kto bude mať chuť, môže si potom vyskúšať aj kórejskú kimchi polievku – dostanete na ňu recept.



ZELEENINA

- 👉 čínska kapusta (zelí) – rozkrojíme na polovicu a z 1 polovice kapusty vyberieme vnútornú polovicu (vonkajšie listy schovať na varenie) – rozkrojíme na 4 – 6 dielov a trochu rozoberieme na menšie časti
- 👉 6 cm daikonu (bielej reďkve) – zoškrabnúť škrabkou a nakrájať na tenké plátky (štvrtplátky)
- 👉 8 cm väčšej mrkve – oškrabať a nakrájať na nudličky alebo škrabkou na tenučké plátky
- 👉 1 jarná cibuľka – nakrájať na plátky (v Ázii ju krájajú šikmo a vzniknú pekné „šikmé oči“ 😊)
- 👉 1 ČL morskej soli

NÁLEV

- 👉 cca 1 dcl prevarenej vody vychladnutej na telesnú teplotu
- 👉 1 ČL morskej soli
- 👉 2 strúčiky cesnaku
- 👉 kúsoček čili (nie veľa, opatrne)
- 👉 1 rovná ČL mletej papriky
- 👉 ½ ČL miso pasty
- 👉 ešte 1 ČL morskej soli
- 👉 1 PL umeocta



POSTUP

Zeleninu zmiešame spolu v mise, posolíme a necháme postať, aby zelenina trochu zmäkla. Medzi tým si pripravíme nálev.

Do mixéru (ja som použila tú časť na mletie kávy – kávu na nej nemelieme) dáme pokrájané strúčiky cesnaku, čili, mletú papriku, miso, 1 ČL soli a cca ½ dcl vody a všetko krátko pomixujeme (10 sekúnd). Alebo dáme všetko okrem vody do mažiara = hmoždíře, riadne podrvíme, zalejeme vodou.

Do zvyšku vody zamiešame zvyšnú soľ.

Do zaváracieho pohára dáme cca 2 PL „korenistej vody“ a začneme vrstviť pripravenú zeleninu – natlačíme (napr. kamenným tĺčikom z mažiara), polejeme 2 PL korenistej vody, opäť natlačíme zeleninu a polejeme korenistou vodou. Pokračujeme po cca 2-3 cm od okraja pohára. Ak nám ostala korenistá voda, tak ju nalejeme na vrch a potom zalejeme slanou vodou tak, aby zelenina bola celá zakrytá a zostalo nám aspoň 2 cm voľného miesta od vrchu. Na koniec pridáme 1 PL umeocta, na vrch pritlačíme listom z kapusty/zelí, zavrieme pohár, ale nedotiahneme a postavíme na tácku alebo na tanier na teplé tmavé miesto. Alebo obalíme pohár alobalom či utierkou.

Necháme 3-5 dní kvasiť a kontrolujeme najmä 2 veci: či zelenina kvasí (cesnak trochu spomaľuje kvasenie) a či je zelenina stále pod vodou. A potom použijeme do receptov alebo ako prílohu a nezjeme všetko naraz!

😊

Kvasenie spoznáme tak, že keď s pohárom trochu zatrasieme, tak budú hore stúpať malé bublinky.



Doporučuji, abyste každý den snědli aspoň 2 lžíce kvašené zeleniny. Posílíte tím plíce, tlusté střevo i imunitní systém. Doplníte vitamíny a minerály. Posílíte své zdraví i dobrou náladu. Výrobu pickles opakujte tak, abyste stále měli zásobu.



Pokud si kvašení zeleniny obľúbíte, môžete byť veľmi kreatívni. Kombinovat se dají nejrůznější zeleniny.

Zkušenější mohou zkusit např. i zelené listové zeleniny, které jsou vhodné jen pro super rychlé kvašení (1-2 dny). V létě můžete přidávat i okurky, papriky a rajčata = paradajky – kvašené budú mazlavější, proto je nedoporučuji na začátek. Vyzkoušejte nejdříve v malém množství, jestli vám budú chutnat.

Výborné jsou i jednodruhové, např. červená řepa/cvikla, kedlubna/kaleráb, daikon. Zkuste, jestli vám víc vyhovuje na drobno nastrohaná nebo nakrájená na větší kousky. Můžete zkusit i různé druhy nálevů s kořením, bylinkami, česnekem, misem apod. Anebo je možné kvasit jen ve vlastní šťávě, jako jsme zvyklí u zelí/kapusty. V tom případě dbejte na to, aby zelenina byla vždy ponořená.

Na netě je spousta receptů. Experimentujte, abyste zjistili, co vám chutná 😊

Kdo je AlchyMilka?

AlchyMilka - Míla Kroulová Průvodkyně vědomým stravováním


Jsem nadšený průvodce světem léčebné dietetiky a bylinek. Tím zcela naplňuji záměr své duše - pomáhat lidem stát se TVŮRCEM SVÉHO ZDRAVÍ A VITALITY a přirozeného způsobu žití.

Jsem žena, která miluje život na Zemi, tedy život v těle. Tělo vnímám jako posvátný chrám Ducha. Na své cestě jsem hledala způsoby, jak o něj s láskou pečovat tak, aby se v něm Duch cítil co nejlépe a měl plný potenciál realizovat své poslání. Všechny své dovednosti a poznání ráda sdílím s ostatními při své práci, která mě nesmírně naplňuje. Mojm přáním je, aby lidé vstoupili do své síly a stali se vědomými tvůrci svého zdraví, vitality i štěstí.

Byli jsme obdarováni schopností samouzdravování. Potřebujeme jen porozumět zákonům Vesmíru, abychom ji uměli využít.

Jako kompas mi slouží **KLASICKÁ ČÍNSKÁ MEDICÍNA**, přirozenost cyklů Země a Vesmíru a také laskavost a důvěra v Božství.

Mými základními nástroji jsou **VĚDOMÁ STRAVA**, bylinky, dech, pohyb a vědomá práce s rituály. Život a zdraví jsou o volném plynutí energie na všech úrovních našeho bytí, proto i moje práce stojí na **PROPOJENÍ 3 POKLADŮ – DUCHA, ENERGIE A TĚLA**.

Na zdraví člověka pohlížím jako na jeden celek, kde je potřebné zohlednit vrozené aspekty, způsob života a stravování, i prostředí, ve kterém žije. Spolu potom můžeme hledat cestu, jak si stravou, bylinkami a životosprávou může každý obnovit svoje zdraví, vitalitu a potenciál pro šťastný život. 

Skrze laskavou péči o svůj tělesný chrám a vědomou práci budujeme vnitřní sílu, integritu, lehkost a vitalitu.
Ať je požehnáno!



S láskou
AlchyMilka



MOJE ON-LINE SLUŽBY:

- ♥ **VEDENÝ DETOX** – odborně vedená detoxikace těla i ducha pro podporu zdraví, vitality, imunity a síly podle principů čínské medicíny
- ♥ **SÍLA STŘEDU – ZÁKLADNÍ PILÍŘ ZDRAVÍ, SÍLY, VITALITY A STABILITY** – osvojení vědomé stravy a životosprávy pro maximální podporu zdraví, vitality a vnitřní síly
- ♥ **CÍTÍM SE SKVĚLE VE SVÉM TĚLE** – zdravé hubnutí pomocí vědomé stravy a pohybu
- ♥ individuální diagnostika a léčebný jídelníček na míru

VÍCE INFO:

<https://alchymilka.sk/menu/>

