

*„Tato vynikající kniha vás bezpečně provede
řadou kulinárních dobrodružství.“*

FERGUS HENDERSON

fermentace

*Kvašené potraviny pro zdravý život
Průvodce prastarým světem kultivování potravin*

HOLLY DAVISOVÁ

S PŘEDMLUVOU SANDORA KATZE

 **GRADA**

A clear glass bottle with a wide body and a narrow neck, filled with a vibrant pink liquid. The top of the liquid is covered with a thick, white, bubbly foam. Interspersed within the foam are several small, dark, round objects, possibly seeds or pieces of fruit. The bottle is set against a bright, out-of-focus background. The word "fermentace" is printed in a white, serif font across the middle of the bottle.

fermentace



fermentace

HOLLY DAVISOVÁ



PŘEDMLUVA

SANDOR ELLIX KATZ

Fermentované potraviny a nápoje jsou starší než zdokumentované dějiny a nedílně patří do kulinárních tradic prakticky všude po světě. Kvašení jídlo účinně a bezpečně konzervuje, činí je požitelnějším a lépe využitelným pro organismus, odstraňuje z potravin řadu toxinů a dodává látky, u nichž se v některých případech prokázalo, že mají významné zdravotní přínosy. Živé bakterie ve fermentovaných potravinách a nápojích, které se po fermentaci již tepelně neupravují, jsou probiotické a pomáhají obnovit a rozšířit naši střevní mikrobiotu.

Ne každému vyhovují všechny chutě fermentace, jakmile si je však zamilujete, nic se jim nevyrovná. Chuti kvašených potravin patří prominentní místo nejen v západních kuchyních, ale po celém světě. Nepodařilo se mi nalézt jediný příklad kulinární tradice, která fermentaci nevyužívá, a na řadě různorodých míst tvoří kvašené produkty podstatnou část každodenní stravy. Transformací prostřednictvím kvašení projde podle jednoho odhadu před konzumací třetina potravy, již lidské bytosti snědí.

Fermentované výrobky si lidé vychutnávají jako lahůdky, oslavují je jako svátosti, přijímají coby základ každodenní stravy a předepisují jako léčivé prostředky. Přesto tyto potraviny a nápoje navzdory jejich významu dnes již téměř nikdo nepřipravuje, a to kvůli masové produkci jídla a tlaku na stále větší pohodlí. Je smutné, že vlákna kontinuity – přenášející z každé generace na tu následující zásadní kulturní informace o výrobě a používání fermentovaných potravin – byla z velké části zpřetrhána. Zároveň jsme se na bakterie naučili pohlížet jako na něco nebezpečného, a to do té míry, že řada lidí považuje fermentované potraviny a nápoje, a zejména jejich výrobu ve vlastní kuchyni, za něco riskantního. Mnozí lidé do tohoto procesu promítají svůj strach z bakterií: „Jak si můžu být jistý, že mi tam rostou dobré bakterie, a ne ty špatné?“

Přesto se lidé po celém světě i tváří v tvář tomuto rozšířenému strachu (který však není na místě) začínají o proces kvašení znovu zajímat. Fermentované produkty jako takové o svou oblíbenost nikdy nepřišly, ale s rostoucím hladem mnoha lidí po informacích o tom, odkud pochází a jak se vyrábí to, co jedí, se objevují i snahy zjistit, jak nejrůznější potraviny fermentovat doma. Tento zájem dále posilují nová vědecká zjištění, která upozorňují na význam bakterií pro naše zdraví.

Holly Davisová kvašení zkoumá a praktikuje již desítky let. Stejně dlouho o jídle také učí. Holly ví, jak své myšlenky a recepty prezentovat jednoduše a jasně. Okamžitě po seznámení jsme se spřátelili – spojil nás sdílený přístup k jídlu, zejména myšlenka, že neexistuje jediný nejlepší způsob stravování vhodný pro všechny, a také obezřetný postoj k superpotravinám, módním dietám a dalším redukcionistickým přístupům. Stejně jako mně i Holly přináší jídlo velké potěšení, což je z této knihy zcela zřejmé. Nejdůležitější je, že dokáže povzbudit, a necháte-li se jí vést a inspirovat, můžete se i vy stát součástí hnutí za obrodu fermentace!



Můj přirozený domov 9

AKTIVACE 20

OSÍDLENÍ 56

NAKLÁDÁNÍ 96

NAOČKOVÁNÍ 124

KYNUTÍ 166

ZRÁNÍ 206

NASOLENÍ 238

Slovníček 260

Rejstřík 263

Poděkování 269



MŮJ PŘIROZENÝ DOMOV

Jediné sousto stačí, aby si člověk vypěstoval závislost na příjemných texturách a proměnlivých chutích fermentovaných potravin a nápojů – ať už jde o krajíc skvělého kváskového chleba, sýr z nepasterizovaného mléka, nakládanou zeleninu, zavařené ovoce, či bublající nápoj, jehož životnost se díky těmto procesům prodloužila. Kvašení je všudypřítomná přírodní síla a prospěšné mikroorganismy lze s troškou vědomostí využívat k předúpravě a proměně nejrůznějších surovin v zásadní doplněk naší stravy. Když se o fermentované potraviny staráte a pak je s chutí chroupáte a usrkáváte, ony vám na oplátku poskytují neviditelnou probiotickou podporu, o níž je známo, že vylepšuje trávení, imunitu, činnost mozku, množství živin a tak dále. Kdo mohl tušit, že něco tak dobrého může být zároveň tak užitečné?

Podělit se s někým o lahodné pokrmy je podle mne nejjistější způsob, jak pozitivně ovlivnit jeho vztah k jídlu a podnítit v něm nadšení pro jeho přípravu. V zatraceně horších dnech mnohdy vyvolá zvědavost nabídnutá sklenice perlivého vodního kefiru: „To je tak osvěžující, jak jsi to udělala?“ A potom: „Můžu dostat trochu té kultury?“ Moje odpověď vždycky zní „No jasně!“, protože řada těchto zázračných fermentovaných potravin k nám doputovala přes celou planetu právě díky obdarovávání startovacími kulturami. Jsou oblíbené díky své vynikající chuti a my jim sloužíme jako velkorysý cestovní prostředek.

Jediné rozhlédnutí po mém domě vám potvrdí, že ho obývá všežravý nadšenec pro přirozené potraviny. Abych fermentaci napomohla, využívám čas a některé z všudypřítomných darů přírody: chladivou zemi k uchování stabilní teploty při kvašení hrnce kimči, vlahé vánky a sluneční svit k sušení švestek umeboši a kořenové zeleniny... a to vše se odehrává, zatímco pracují všudypřítomné neviditelné ochránářské mikroby.

Věci v mém domě praskají, šustí a syčí ve svých hliněných hrncích, nádobách a sklenicích, případně během noci potichu zdvojnásobí svůj objem. Někteří obyvatelé ohlašují svou přítomnost nejprve slibnou vůní, jiní tím, co by někdo nejspíše označil za „pořádný smrad“. (Každému, kdo si někdy čichl ke kimči, bude nejspíš jasné, že jeho tradiční příprava ve venkovních prostorech má dobré důvody.)

Umění fermentace se věnuji již více než 44 let, experimentuji s ním a dozvídám se o něm nové věci. Měla jsem to štěstí, že jsem se stala průkopnickou restaurátkou, soukromou šéfkuchařkou a pedagožkou na poli přirozených potravin. Veškerou svou činností se snažím v naší společnosti oživit respekt a schopnost ocenit to, co nás kvalitně vyživuje. Konkrétně lidem předkládám chemicky neupravená jídla s jedním či dvěma fermentovanými kousky.

Příprava většiny kvašených potravin je překvapivě jednoduchá a aktivní práce při tom nezabere příliš času. Pokud jste v této oblasti nováčky, doporučuji vám zvolit jeden fermentovaný výrobek a věnovat mu plnou pozornost, dokud si v péči o něj nevytvoříte vlastní rytmus. Jakmile se kvašení stane součástí vašeho života, pokračujte v experimentech, dokud nenajdete ty, které rozezpívají vaše srdce i žaludek.



Některé postupy jsou tak prastaré, že o jejich počátku neexistují žádné záznamy. Šťastná náhoda stvořila poživatinu, která lidem velice chutnala, a oni pak napodobovali a uchovávali vědomí o okolnostech jejího vzniku až do dnešní doby.

CHUŤ NA KYSELÉ

Fermentované potraviny v této knize pokrývají velmi širokou škálu chutí, od velice sladké (rýžové amazaké) po zemitou (tempeh) a slanou (zelenina nakládaná v pastě miso). Ovšem nejobvyklejší je u kvašených potravin kyselost, a to v různé míře. Způsobuje ji velická skupina prospěšných bakterií vyrábějících kyselinu mléčnou, jimž říkáme laktobacily. Proč se z nasoleného syrového zelí stává zelí kysané? Protože na každém jeho listu ulpívají tyto pouhým okem neviditelné breberky. Dostávají se tam z půdy, vzduchu a od každého, kdo se hlávky dotkne. Když se zelí nakrájí, nasolí a smáčkne do nádob, které se následně pevně uzavřou, tato droboučká havěť, která snáší slané i kyselé prostředí, se začne množit, a to díky přeměňování cukrů (škrobů) ze zelí v různé kyseliny, oxid uhličitý (bublinky) a etanol (alkohol), a přitom zlepšuje nutriční profil této zeleniny. Jak se v průběhu času tvoří kyselin více, kyselost zeleniny roste. Mění se také druhy mikrobů v nádobě, a proto nejkyselejší fermentované potraviny obsahují právě ty kmeny bakterií, jež jsou nejodolnější vůči kyselosti.

Vaše role „fermentátora“ spočívá v pomoci tomuto zdánlivě zázračnému procesu tím, že vytvoříte co nejpríznivější podmínky pro mikroorganismy, které chcete využít k uchování a vylepšení zvolených potravin, a budete je bránit před proniknutím hnilobných bakterií, jež by jinak způsobily, že by se jídlo zkazilo.

Vzhledem k tomu, že se ukazuje, že fermentované potraviny vykonávají nejprospěšnější službu až po průchodu naším vysoce kyselým žaludkem, může být pravidelná konzumace malých množství dosti kyselých kvašených potravin užitečná. Jsem si jistá, že oblíbit si kyselé co nejdříve v životě je pro naše celkové zdraví a pohodu mimořádně přínosné.

PROČ FERMENTACE?

Fermentované jídlo je již dopředu natrávené přítomnými mikroorganismy. Jeho textura a chuť se mění a mohou se uplatnit živiny, které by pro nás jinak nebyly dostupné. Tam, kde je to možné, může kvašení z ingrediencí, jež jím procházejí, také odstranit toxiny. Mnohé potraviny, které můžeme chtít fermentovat, obsahují antinutriční sloučeniny, kvůli nimž jsou obtížně stravitelné a lze z nich jen těžko získat minerální látky. Můžeme použít kvašení zacílené na konkrétní toxické sloučeniny, jež se nalézají v mnoha potravinách (netýká se to ale všech toxických sloučenin). Antinutrienty v obilovinách, luštěninách, ořechách a semenech jsou detailně popsány v první kapitole (Aktivace, viz str. 20).

Proces fermentace suroviny konzervuje, takže je lze bezpečně konzumovat celé týdny, měsíce a v některých případech i roky od chvíle, kdy byly v čerstvém stavu. To je ohromná výhoda, pokud žijete bez možnosti chlazení, proč se ale s kvašením potravin obtěžovat v dnešní době? Různorodost, komplexnost chutí a textura nebo uchovávání nadbytků sezonních plodin, to vše by jako důvod mohlo stačit. Jsou tu ale i další přínosy, které vás mohou přimět, abyste se připojili k rychle rostoucímu hnutí za obrodu fermentace, tedy k lidem, kteří chápou, že kvašení potraviny vylepšuje a dokáže i obnovit život denaturovaných potravin, jako třeba v případě kultivace pasterizovaného mléka.

Současné studie ukazují, že geny rezidentních mikrobiálních společenstev dokážou ovlivňovat naši regulaci hmotnosti, imunitní a respirační systém, trávení a vstřebávání živin z potravin, které jíme. Prospěšné bakterie ve střevech nám pomáhají s produkcí vitamínů B3, B5, B6, B7 (biotin), B9 (folát), B12 a K, které posilují absorpci minerálů, brání nás proti patogenům, zpracovávají potravu, metabolizují léky a ovlivňují metabolismus.

Střevní bakterie také sehrávají významnou úlohu v oblasti naší duševní pohody a funkce nervového systému. Moderní životní styl spojený s vysokou úrovní stresu, vysoce zpracovanými jídly a nápoji bohatými na cukr, ale také s nadužíváním antibiotik i čisticích a zkrášlujících prostředků plných syntetických přísad může poškodit naši vnitřní ekologii. Stále více lidí trpí nespočtem autoimunitních chorob, onemocnění srdce, diabetem druhého typu, obezitou, alergiemi, dermatitidou, poruchami dýchání, problémy v oblasti duševního zdraví, rakovinou, syndromem dráždivého tračníku, autismem a tak dále. Začínáme chápat, že v důsledku změn a poškození naší vnitřní ekologie těmito neduhy trpíme o to více.

Současný výzkum nám říká, že přišel čas lépe se starat o naše spolubydlící. Konzumace správně fermentovaných živých potravin a nápojů, které jsou součástí pestré zdravé stravy bohaté na vlákninu, je jeden ze způsobů, jak podpořit ty tisíce druhů, s nimiž sdílíme naši lidskou schránku, a poskytnout jim vše, co potřebují, aby odváděly co nejlepší práci. Pojídání celozrnných výrobků, zeleniny, ořechů a semen, které prošly správnou úpravou, je vynikajícím počátečním bodem (následujte jednoduché kroky nastíněné v kapitole Aktivace, str. 20).

Když nám jídlo a pití poskytuje širokou škálu probiotik, je mnohdy zbytečné používat za stejným účelem drahé kmeny vypěstované v laboratořích. Potvrzuje to i profesor genetické epidemiologie a autor knihy *The Diet Myth* Tim Spector: „Dokud nebude vyvinuta širší škála probiotik a nelepší se způsoby, jak je dopravit do našich střev, mohou většinu z nás spíše pomoci skutečné potraviny obsahující jak celou řadu prospěšných bakterií [probiotik], tak i stimulantů pro mikroby [prebiotik] než spoléhání na pouhých pár dodaných druhů bakterií.“

Dnes víme, že jsme domovem pro daleko více bakteriálních buněk, než kolik je těch, které nesou naši vlastní DNA. Vyvíjeli jsme se společně s mikroby a nevědomky jsme jim poskytovali výživu výměnou za celou řadu výhod. Tyto organismy, které vládnu našim tělům, jsou souhrnně známy pod označením mikrobiota. Náš mikrobiom označuje různá společenstva žijící na nás a v našem nitru. Jeho velkou část získáváme dědičně během nitroděložního vývoje a při narození, kdy jsme vystaveni působení mikrobiomu naší matky. Tato společenstva

se poté dále rozvíjejí v důsledku pozdějších vlivů z prostředí – v nichž hraje významnou úlohu stravování.

Zdravý dospělý člověk může být domovem nějakých 1200–3000 i více druhů okem nepostřehnutelných mikrobů. Jejich souhrnná hmotnost může dosahovat ohromujících 1,5 kilogramu. Většina mikrobů žije ve zcela anaerobním prostředí našeho tlustého střeva (tračníku) a říká se jim komenzální bakterie; ty se navíc u jednotlivých lidí výrazným způsobem liší. Živé probiotické nápoje a potraviny komenzální bakterie vyživují. Specifické kmeny mohou fungovat jako katalyzátory obnovy ubývajících druhů. Komenzální flóře se rovněž daří při požívání nerozpustné vlákniny v podobě komplexních cukrů, jako jsou probiotické oligosacharidy, inulin a fruktooligosacharidy, kterých se nám ve všech případech dostává v hojném množství při rozmanité stravě sestávající z chemicky neošetřených potravin.

OBRODA FERMENTACE

Kdybychom se narodili před 80 či více lety, znalost fermentace potravin by se na nás přenesla. Byli bychom svědky tradičních postupů a technik, jichž používali naši předkové k uchování sklizených plodin, nebo bychom s nimi vypomáhali – ať už pocházíme odkudkoli.

Naši předkové všude po světě práce těchto neviditelných prospěšných mikroorganismů využívali, aniž by měli k dispozici vědeckou terminologii k osvětlení toho, co se vlastně děje. Existuje ale řada důkazů, že si uvědomovali sílu a prospěšnost pravidelného zařazování těchto potravin do stravy. Kvasné kultury byly váženy pro svou schopnost spontánně přeměňovat a uchovávat pokrmy, dodávat jim skvělou chuť a zvyšovat výživovou hodnotu všech skupin potravin.

Tyto drahocenné mikroorganismy na oplátku využívaly člověka k zajištění vlastního přežití. Výměnou za jejich prospěšnost jsme pro ně udržovali jejich oblíbené prostředí. Například kvásek (tradiční prostředek pro kynutí těsta) obsahuje velké množství prospěšných bakterií a kvasinek, které používáme již mnoho tisíc let. Kvásek se používá k přeměně mouky, vody a soli v přirozeně kynutý, stravitelný a neodolatelný chléb – „základní potravinu“ těch, kdo kvásek měli.

Kvásek obývají bakterie, které zatím nebyly nalezeny nikde jinde na světě. Společně jsme si vytvořili vzájemně prospěšný vztah, který nám dobře sloužil po celé

Pokračování na str. 14 >

O JÍDLE A VAŘENÍ

Dělit se o přirozeně připravené potraviny v dobré společnosti nám může přinést zároveň výživu i potěšení. Když vařím, snažím se ctít dobu, kdy naše možnosti v oblasti stravy ještě tolik neovládaly velké podniky – čas, kdy jsme podporovali místní pěstitele, kdy byli lidé důvtipnější a využívali každický kousíček potravin, který měli k dispozici. Získat z určité ingredience co nejvíce znamená použít vše, co použít lze – například přidat odříznuté vršky mrkví a ředkviček do nakládané zeleniny nebo citrusové slupky do fermentovaných výrobků a k dušenému masu, případně sbírat odřezky ze zeleniny, kůže a kosti na vývar a vše nepoživatelné dát slepicím nebo žízálam.

Zastávám názor, že každá skutečná potravina má své místo a že neexistuje žádná, která by byla dostatečně „super“, abychom kvůli ní měli omezovat své volby toho, co jíme. Zjišťujeme totiž, že klíčem k dobrému zdraví jsou všechna různorodá jídla a skupiny potravin, které jíme vařené i zasyrova, a že konzumace malého množství masa, vajec a mléčných produktů od zvířat, která se volně pásla, může být etická i udržitelná. Důležité je ale množství a více něčeho, co je dobré, nemusí být vždycky přínosnější.

Vždycky ráda přemýšlím o tom, pro koho stravu připravuji a proč. Zjistila jsem, že potřeby většiny lidí uspokojují jídla složená z více menších pokrmů. Vyváženost pěti chutí – kyselé, hořké, sladké, ostré a slané – se může rozprostřít přes jednotlivé součásti jídla: větší mísa zeleniny a menší talířky s luštěninami a obilovinami, trochu ryby či masa a ochucovadla jako klíčky, ořechy, semínka a mořská zelenina podávané s malou sklenkou, miskou či kopečkem něčeho kvašeného. Domnívám se, že v naší výživě to hraje významnou roli.

Třikrát denně činíme rozhodnutí pro vlastní pohodu a zdraví naší společnosti a planety. Volbu toho, co jde na stůl a do úst těch, které sytíme, bychom snad mohli považovat spíše za velké privilegium než za povinnost. Já upřednostňuji nakupování produktů vypěstovaných lokálně, sezonních, biodynamických a ekologických, a to včetně vajec a mléčných výrobků, u nichž je při hospodaření respektována a vyživována půda i mikrobiální společenstva, která ji obývají. Právě ona dodávají chuť a výživné látky naší potravě. Volím maso humánně chovaných, volně se pasoucích zvířat a nejčerstvější místní volně lovené ryby.

Viděla jsem báječné výsledky podávání stravy, jejíž součástí jsou fermentované potraviny, široké škále lidí, a to od doby před početím po závěr života. Dostalo se mi toho privilegia, že jsem měla na starosti výživu několika nemocných, kteří bojovali o život – byla jsem pozvána do kuchyní jejich rodin v době, kdy oni sami byli nejzranitelnější, a pověřena jejich kvalitní výživou. Tyto zážitky patří k mým nejvzácnějším. V případě těch, kteří se uzdravili, není žádná jediná věc, která by za to mohla. Jsem si ale jistá, že prožívání přirozeného života má potenciál naplnit to, co bylo téměř prázdné, a vím, že tito jednotlivci – kteří jsou mi stále drazí – by se mnou souhlasili. Jsem si také jista, že uvědomělost, láska a společenství jsou pro nás naprosto stejně zásadní jako makro- i mikronutrienty, na nichž závisí náš život.

věky. Tím, že mikrobům pravidelně podáváme jejich vytožený zdroj potravy, je udržujeme pro blaho naše i jejich. Člověk by se klidně mohl ptát: „Kdo pro koho tu vlastně pracuje?“

Fermentované potraviny jsou pro lidská společenství natolik zásadní, že když opouštíte svou domovinu, jsou startovací kultury naším nezbytným průvodcem na cestě. Díky tomu si vysídlení lidé do určité míry udržují svou stravovací kulturu, zvyky a tradice. Jídlo je koneckonců zásadní složkou naší kulturní identity. Dodává nám smysl, sounáležitost i rozdílnost. Představte si Francouze bez másla, dobrého chleba, vína a sýra, Bulhara bez jogurtu, Brita bez čajových lístků, ovesné kaše, cideru, čedaru či nakládaných cibulek.

Fermentované potraviny k nám promlouvají o dědictví po předcích a současný výzkum vrhá světlo na to, jak zásadní roli tyto pokrmy a jejich obyvatelé hrají v obnově a udržení dobrého zdraví.

Obroda fermentace již probíhá, což dokládá ohromné množství živých kvašených a kultivovaných produktů, které plní police nejen v obchodech se zdravými potravinami, ale také v chladicích boxech supermarketů. Řemeslní pekaři dělají z tradičního kváskového ten nejjádoucnější a nejpřitažlivější ze všech chlebů. Lidé se spokojeně radí, aby zaplatili skutečné náklady tohoto skutečného jídla. Špičkoví šéfkuchaři celého světa obnovují a inovují tradiční fermentované výrobky. Kurzy, které vedu, jsou plné lidí nejrůznějšího věku – nováčků, zvědavců či těch, jež ke mně posílají praktičtí lékaři, kteří si uvědomují, že naučit se znovu umění fermentace je velice cenné.

POUŽÍVÁNÍ TÉTO KNIHY

Většina fermentovaných výrobků z této knihy se dělá překvapivě jednoduše a aktivní „činnost“ u nich nezabere moc času, ale přináší velký prospěch a spoustu zábavy. Zde uvedené recepty většinou nejsou zamýšleny jako hlavní jídla. Právě proto tu vedle předpisů na základní produkty do spíže, ochucovadla a nápoje najdete i pár receptů, v nichž nehraje roli kvašení, ale které nabízejí možnost, jak využít některé z vašich fermentovaných produktů společně s pokrmy, jež jsou jim kulturně příbuzné.

Jazyk přirozeného vaření a fermentace je specifický, proto tato kniha obsahuje slovníček (str. 260), kte-

ŘÍDTE SE SVÝM NOSEM

Fermentované potraviny vyžadují bakterie a nám vtloukali do hlavy strach ze všeho, čemu se tak říká. Mnozí nováčci v tomto umění jsou proto přehnaně obezřetní nebo mají strach, že si vypěstují „zlé“ patogenní bakterie. Ve skutečnosti jsou kvašené potraviny dost možná jedny z nejbezpečnějších. Je tomu tak díky schopnosti prospěšných bakterií vytvářet kyselé prostředí, které hnilobným organismům neprospívá.

Naštěstí v sobě máme zabudovaný mechanismus, který zkažené jídlo odmítá (vzpomeňte si na prošlé mléko). Pokud něco vypadá nechutně nebo vám to smrdí, bez rozpaků to vyhodte. Některé fermentované potraviny jsou sice opravdu cítit, ale pach fermentace se od pachu všeho zkaženého opravdu výrazně liší. Když se budete řídit instinkty a nosem, sami ten rozdíl poznáte.

rý vám pomůže s neznámými pojmy. Napříč knihou používám výrazy „lactofermentovaný“, „fermentovaný“, „kvašený“, „kultivovaný“ a „nakládaný“ zaměnitelně. Výraz „kultivace“ se při označování fermentovaných produktů často používá v případech, kdy se k nastartování procesu používají dříve zkvašené přísady (např. při přidání živého jogurtu do vlažného mléka k vytvoření nové várky jogurtu). Při nákupu komerčních fermentovaných a nakládaných produktů a octů hledejte na etiketách výrazy „vyrobený přírodním kvašením“, „přirozeně fermentovaný“ či „živý“ a „nepasterizovaný“.

FLEXIBILITA V RECEPTECH

Doznávám se, že v kuchyni přesně neodměřuji. Ve skutečnosti se při vaření prakticky vždycky řídím citem. Takže i když jsem množství i výtěžnost v těchto receptech uváděla co nejpřesněji, je potřeba k nim přistupovat s určitou rezervou – obzvlášť velké zeli může naplnit dvojnásobek sklenic, než jsem uvedla, proto vás vybízím, abyste se nesoustředili na to, jak je to „správně“, ale používali vlastní intuici a recepty si sami „osahali“.



MÁSLO OD KRAV KRMENÝCH TRÁVOU
*Přirozeně bohaté na nejvýznamnější živiny,
vitamíny A, D, E a K.*

S výsledky bývám většinou spokojená, ale čas od času se něco nepovede a já se snažím z toho poučit. Vaření беру spíše jako alchymické umění než jako exaktní vědu a mám sklon ovlivňovat podmínky tak, aby vyhovovaly kulturám, které chci vytvořit. Maximálně jsem se snažila vybavit vás vším, co do začátku potřebujete vědět, a za standardy a myšlenkami, které jsou zde vyjádřeny, si stojím. Zároveň je ale dobré se hlídat, aby se člověk nestal příliš rigidním a dogmatickým – absolutní pravdy nám nakonec neprospívají o nic víc než na prostá anarchie.

Veliká část úspěšného fermentování závisí na prostředí a okolnostech: kde a jak byly vypěstovány ingredience, jak moc jsou zralé, jaká je roční doba, kdo s nimi pracuje... Existuje nekonečné množství proměnných, v jejichž důsledku má kimči vyrobené v Soulu naprosto odlišnou povahu od toho z New Yorku, Londýna či Sydney. V tom spočívá krása tohoto procesu: i když v nich vždy rozpoznáte kimči, žádné dvě dávky nebudou identické.

FERMENTAČNÍ TIPY A TRIKY

- Používejte smysly: dívejte se, čichajte, ochutnávejte. Často kontrolujte vzduchotěsnost a míru bublání.
- Udělejte vše pro to, abyste vytvořili stabilní teplotu v rámci uvedeného pásma.
- Hlídejte změny barvy, které naznačují, že fermentace řádně probíhá. Dochází k nim v důsledku nárůstu kyselosti, jak přibývá kyseliny mléčné. Fialová se změní v růžovou, zelená v šedou a další jasné barvy budou pouštět a mohou vyblednout – to je naprosto normální.
- Sledujte, jestli se na povrchu tvoří vrstva. Pakliže připravujete ocet, kombuchu nebo jun, jde o pozitivní známku probíhající kultivace, ale pokud ne, může se jednat o nechtěného vetřelce (viz str. 59 o křísu). Pokud uvidíte plíseň zářivé barvy nebo směs začne být slizovitá, celou dávku vyhodte. Jestliže jde o malé množství bílé či šedé plísně, můžete je odstranit a pokračovat, ujistěte se ale, že samotná potravina zůstává v čistotě, ponořená a co nejpevněji uzavřená, abyste zabránili přenosu bakterií vzduchem.
- Při skladování fermentovaných produktů si dejte pozor, aby byly ingredience v nádobě upěchované, a udržujte vnitřní i vnější okraj v čistotě. Fermento-

vaný produkt je dobré ve vhodné chvíli přesunout do menší nádoby, aby byl co nejméně vystaven působení kyslíku.

- Při ochutnávání nebo přemísťování fermentovaných výrobků vždy používejte velmi čisté nástroje a vyhněte se použití stejného nástroje při zacházení s různými druhy fermentovaných produktů, aby nedošlo k vzájemné kontaminaci.

FERMENTACE – ZÁKLADY

Tyto základy mohou rozhodnout o tom, zda se vám pokus povede, nebo zda vytvoříte něco, z čeho se můžete poučit. Pokud vznikne cosi nejdříve, podívejte se na tuto stránku, abyste zjistili, co můžete příště udělat jinak.

ČAS, TEPLOTA A POMĚR

Čas kultivace se snižuje či zvyšuje v závislosti na tom, jaké teplotní pásmo zvolíte. Čím je teplota vyšší, tím rychlejší bude proces kultivace a tím kyselejší bude fermentovaný produkt. Obecně platí, že když věci necháte kvasit déle při nižších teplotách, výsledkem je jemnější, ale komplexnější chuť a křehčí struktura.

Pokud není řečeno jinak, nevystavujte kultivační nádoby přímému světlu. Žijete-li v horkém a vlhkém klimatu (celoročně nad 28 °C), budete se nejspíš u svých kultur potýkat s plísněmi. Pouvažujte o zřízení improvizované chladničky pro udržení nižší teploty. Já jsem měla velký úspěch s neelektrickým primitivním chladicím systémem založeným na odpařování. Na str. 261 najdete návod, jak si něco takového vyrobit.

V tom, kolik času fermentace něčeho zabere, bude hrát roli také poměr množství ingrediencí k mikrobům, které máte k dispozici. Například zavařovačka se zelím je nacpaná zeleninou ve vlastní šťávě, kde dostupnou havič nic nerozřěduje, zatímco nápoje jako řepný kvas obsahují málo zeleninové hmoty a spoustu vody. Vše potřebné je na místě, bude ale trvat déle, než se to spustí – a v té době to vše chrání sůl.

NÁDOBY A ZÁTĚŽ

Sklenice s širokým hrdlem jsou snadno k dostání a na řadu fermentovaných produktů jsou ideální. Stejně tak

jistě poslouží i recyklované zavařovačky s širokým ústím od něčeho jiného. Zkontrolujte, že je spodek víčka chemicky neaktivní – nebude rezivět nebo reagovat – a že doléhá těsně.

Skvělé jsou tradiční keramické hrnce s izolační drážkou a poklicí určené přímo na kvašení zeleniny. Další dobrou možností je použití japonského lisu na nakládání zeleniny se zabudovaným šroubovacím zařízením, které ingredience drží pod hladinou a pod tlakem. Pokud použijete skleněnou nebo keramickou nádobu se širokým hrdlem, budete potřebovat také vhodná závaží, která obsah udrží ponořeny. Osobně ráda sbírám hladké říční kameny a oblázky z pláže, které jako zátěž fungují skvěle, když je navršíte na talíř nebo umístíte přímo do nádoby. Jen je musíte před použitím na 10 minut ponořit do horké vody (o teplotě 70 °C). Užitečná jsou také skleněná závaží.

V současné době je módní plnit uzavíratelné pytlíky nálevem a používat je jako zátěž. Fermentované produkty ale nabývají vysokou kyselost, proto mám pocit, že tu hrozí únik kapaliny z plastu, a tento způsob nepoužívám.

ZELENINOVÁ ZÁTKA

Zeleninová ucpávka či zátka představuje jednoduchý způsob, jak ingredience udržet pod hladinou nálevu, aby nezoxidovaly během divokého osidlování mikroorganismy a máčení. Pokud používáte zelí a kořenovou zeleninu, můžete důkladně omýt vnější listy zelí a po naplnění nádoby je složit tak, aby ji nahoře vyplnily. Na ně položte velký kus mrkve tak, aby vystupoval nad okraj nádoby. Když pak vše stlačíte zašroubováním víčka, tekutina stoupne a všechno by mělo zůstat ponořené.

CO TO ZNAMENÁ „VELMI ČISTÉ“

Pokud není uvedeno jinak, nemusíte při fermentaci potravin usilovat o sterilní prostředí. Toho ve skutečnosti na delší dobu bez speciálního vybavení nelze dosáhnout a pro fermentátory to nepředstavuje žádný problém. Zásadní ale je, aby vše bylo velice čisté – vy i vaše vybavení. Postačí běžné hygienické návyky. Pracujte na dobře umytých površích, ale vyhněte se antibakteriálním čistidlům. Všechny nádoby, mísy i nástroje omyjte velice horkou mýdlovou vodou a dobře je opláchněte

opět horkou vodou, případně je prožeňte myčkou na běžný horký cyklus. Před použitím je pak dobré nechat vybavení oschnout na vzduchu.

FILTROVANÁ VODA

Všechny recepty v této knize, které zahrnují fermentaci, vyžadují filtrovanou vodu (dokonce i když to v receptu není přímo řečeno). Je to z toho důvodu, že kohoutková voda zpravidla bývá chlorovaná, aby byla bezpečná na pití. Chlor může bohužel zabít „hodné“ bakterie, které jsou k fermentaci potravin potřeba. Pokud k ní tedy máte přístup, použijte vodu filtrovanou, čistou dešťovou nebo pramenitou. Je-li kohoutková voda to jediné, co máte, naplňte ji otevřenou nádobu a nechte ji 1–2 dny stát, aby chlor stihl vyprchat, případně použijte zchlazenou převařenou vodu.

MOŘSKÁ SŮL

V receptech, které vyžadují sůl, používám jemně mletou a na minerály bohatou sůl z Keltského moře, jež se může zdát trošičku navlhlá. Mořská sůl obsahuje stopové množství jodu ve formě, která nenarušuje fermentaci a je zásadní pro funkci štítné žlázy. Funkci splní jakákoliv sůl, i když je lépe vyhnout se těm stolním, které tvoří pouze jeden minerál (ten slaný) a čini dila (mezi nimi mohou být i soli hliníku). Ta se přidávají, aby sůl vybělila a bránila vlhkosti – takže výsledný produkt vypadá stejnoměrněji a lépe se sype.

Fermentovat lze s použitím malého množství soli nebo i bez ní, pokud ale zvolíte tuto možnost, je důležité přidat ke směsi na začátku procesu určité množství kultury. Díky tomuto zdroji bakterií se totiž rychleji vytvoří vyšší úroveň kyselosti, která následně chrání potraviny před proniknutím hnilobných organismů.

Není-li k nastartování fermentace použita žádná ingredience s živou kulturou (divoká fermentace), sůl poslouží k ochraně před „záškodníky“ – hnilobnými bakteriemi –, zatímco kyselost směsi stoupá vlivem činnosti vyvíjejících se laktobacilů. Tekutina bohatá na kyselinu mléčnou následně plní úlohu konzervační látky.

Živý kultivovaný (fermentovaný) pokrm můžeme připravit z každé skupiny potravin. Když jej pak konzumujeme, vystavujeme se jeho probiotickému působení, což nám následně pomáhá plně trávit potraviny z dané skupiny, které sníme později.

KAM PATŘÍ FERMENTOVANÉ POTRAVINY

K nejchutnějším a nejvýživnějším přirozeným pokrmům patří vařená, syrová i fermentovaná jídla z nej-různějších skupin potravin. Pokrmy se připravují za použití zdravých tuků, luštěnin, obilovin, ořechů a semínek i čerstvého sezonního ovoce a zeleniny. Ty lze vařit či servírovat s lahodným vývarem z kostí a/nebo zeleniny bohatým na živiny, vejci slepic z volného chovu a snad i s trochou masa na kosti či udržitelně získa-

POUŽÍVÁNÍ A SKLADOVÁNÍ ZDRAVÝCH TUKŮ

Vyhýbejte se nekvalitním a žluklým tukům, které nám škodí. Snažte se kupovat jen to, co spotřebujete zhruba do měsíce, a tuky uskladněte podle druhu.

Za studena lisované rostlinné, ořechové a semínkové oleje se rychle kazí, pokud je vystavíte teplu, světlu a kyslíku, proto je nejlepší skladovat je v tmavých láhvích v lednici a používat nejlépe zasyrova.

Máslo od volně se pasoucích krav, ghí (speciálně připravované přepuštěné máslo), kokosový olej, kachní a vepřové sádlo patří k nejstabilnějším tukům a na chladném místě v kuchyni vám docela dobře vydrží měsíc i déle.

Extra panenský olivový olej je báječný pro vaření obecně a pro pečení za nízkých teplot (do 180 °C). Uchovávat by se měl na chladném místě v lednici či mimo ni a používat v hojném množství.

Zahřívát jakýkoliv tuk či olej nad bod zakouření není dobrý nápad, protože se tím ničí jeho výživové vlastnosti, a navíc začíná být dost toxický.

ných plodů moře (nikdy z chovů) a mléčných výrobků. Dobrým doplňkem jsou také mořské řasy. K těm, které používám nejčastěji, patří na minerály bohaté arame, kombu a wakame.

Zařazení jedné či dvou živých fermentovaných složek servírovaných v malých dávkách v podobě nápojů či dochucovadel prospěje každému jídlu – i vašemu trávení. Pokud jde o mne, je příprava výživného pokrmu výrazně jednodušší s dobře zásobenou spižírnu. Ořechy, semínka, obiloviny či fazole dlouho dopředu namočte, abyste urychlili vaření a vylepšili jejich stravitelnost i výživnost. Co se zdá jako spousta práce, tím v mžiku začne být daleko snazší.

Často dostávám otázku, jaký je první krok v přechodu k přirozenému stravování. Odpovídám, že dnes existují čtyři věci, které ohromně prospějí vaší výživě: používejte kvalitní vodu, mořskou sůl a zdravé tuky (viz rámeček vlevo dole) a – samozřejmě – doplňte ke každému jídlu trošku něčeho fermentovaného. V této knize se nacházejí velice snadná jídla, která zvládne připravit každý (a téměř každého věku). Mnohé z těchto kvašených pokrmů můžete připravovat spolu s dětmi. Malé ručičky si například velmi dobře poradí s mačkáním zelí v receptu na kysané červené zelí s řasou arame a zázvorem (str. 61).

NAJDETE NA TĚCHTO STRÁNKÁCH

V kapitole Aktivace najdete nejzákladnější principy pro používání fermentace. Když jednoduše namočíte (a tudíž aktivujete) oves, můžete si dopřát tu nejkrémovější ovesnou a žitnou kaši (str. 28). Pokud máte rádi kachnu, přísahám, že v přípravě kachny nadívané quinoou a amarantem doplněné hruškami a mandarinkami (str. 38) a jejím spojením s opečenou zeleninou ze strany 41 se vám pořízení *Fermentace* vrátí desetinásobně.

Jsou tu i postupy, které od vás budou vyžadovat trochu více času, úsilí a speciálního vybavení. Kapitola Osídlení se také zabývá přípravou celé řady nápojů, od ovocného vína z meruněk a broskví (str. 84) po přiro-

zeně fermentované octy, včetně šampaňského octa (str. 91). Tyto recepty vyžadují zvláštní láhve a možná i nějaké to speciální vybavení.

Kapitola Nakládání nabízí jednoduché recepty na konzervování nejrůznější zeleniny pomocí slaného nálevu, od klasických okurek naložených s koprem (str. 104) po lahodné a překvapivě všestranné naložené kumquaty se skořicí cassia a bobkovým listem (str. 115).

Na recepty v kapitole Naočkování budete potřebovat sehnat startovací kultury, jako je kefir, který miluje mléko a může na sebe vzít podobu kefirového ovocného bavarois (str. 140), nebo jun či kombucha, které lze následně proměnit v osvěžující kombuchový nápoj s jahodami a skořicí (str. 162).

Kapitola Kynutí zkoumá základy přípravy a udržování kvásku a obsahuje recepty, jako je všestranný špaldový kvásek (str. 176), a kynuté recepty, jako jsou bezlepkové jahelné bochánky idlí či placky dosa nebo chléb indžera (str. 196 a 202).

Kapitola Zrání je patrně ze všech nejdobrodružnější. Nabízí podrobnosti o tom, jak fermentovat potraviny při konkrétních teplotách po delší dobu. Pokrývá vše od toho nejjednoduššího – snadný živý jogurt z původních kultur (str. 210) – po to časově náročnější – fermentovanou sladkou rýži zvanou amazaké (str. 234), na kterou se rozhodně vyplatí si počkat a ze které můžete připravit nemléčnou zmrzlinu (str. 236). Zde také najdete recepty na přípravu poměrně snadných jednoduchých kultivovaných tvarohových sýrů, například jednoduchého kozího sýra (str. 219) a báječné krémové fety (str. 217).

Kapitola Nasolení se zabývá postupy konzervování zeleniny, masa, ryb či tofu za pomoci soli nebo předem připraveného (či zakoupeného) fermentovaného nakládacího média. Vše, co je na tyto recepty potřeba, je kvalitní sůl či živé fermentované médium k vytvoření anaerobního prostředí (bez přístupu vzduchu) pro ingredience, které chcete naložit.

POSTUP URČUJE MÍSTO

Tyto recepty jsem rozčlenila podle nejzřetelnějších procesů, které hrají roli při jejich realizaci. V důsledku toho nejsou organizované od snídání po večeři, ale od jednoduchého máčení a klíčení po zrání a nasolování, které vyžadují vaše větší zapojení. V mnoha případech se nicméně uplatňuje více než jeden proces. Jogurt například najdete v kapitole Zrání, kultura ale musí být

CO NEKULTIVOVAT

Zelenina z rodu brukví (*Brassica*) – například brokolice, kadeřávek, květák, tuřín, růžičková kapusta, ředkvičky – obsahuje strumigeny, které by zasyrova neměl jíst nikdo, koho sužují problémy se štítnou žlázou. Fermentace tento efekt neruší. Pokud je toto váš případ, zvolte si ke kultivaci jiné potraviny.

Rebarboru a brambory je před fermentací nutné uvařit. Nepoužívejte také zelené brambory či listy kterékoliv z obou rostlin, protože jsou toxické.

nejprve zavedena (naočkována), aby mohla zrát. Co divoce fermentuje v kapitole Nakládání, musí být nejprve osídleno. Kapitola Kynutí sdružuje potraviny, které kynou a poté se tepelně upravují, a zahrnuje osídlení kulturou (přípravu kvásku od nuly), aktivaci (přípravu mouky), naočkování (startérem/kváskem) a zrání (těsta)!

Doufám, že v této knize najdete vše, co k přípravě fermentovaných pokrmů potřebujete. Přála bych si, abyste z výsledků měli požitek a abyste se o své výrobky i nově nabyté vědomosti dělili s pocitem sebevědomí. S trochou zkušeností a s tím, že začnete lépe chápat co, proč a jak se děje, poroste nejen vaše fermentační inteligence, ale také sebejistota. Pro tento růst je zpočátku důležitá i vaše ochota dopouštět se chyb. Svůj omyl přivítejte, prozkoumejte dosažený výsledek, proveďte nějaké ty úpravy a zkuste to znovu. Nakonec stejně jako v životě mohou být chyby našimi největšími učiteli.

*Vaření беру spíše jako
alchymické umění než jako
exaktní vědu.*



První kapitola

AKTIVACE



ZPŘÍSTUPNĚNÍ ŽIVIN V PŘÍRODNÍCH PLODECH

Luštěniny (včetně lusků), obiloviny, ořechy a semena jsou ve všech případech zralé, ale spící zárodky rostlin. Možná si říkáte, proč byste se měli obtěžovat s jejich namáčením, ale pokud jste stejně jako já někdy měli tu smůlu a snědli jste nedovařené luštěniny či obiloviny nebo vás trápilo sucho v ústech po hrstce syrových vlašských ořechů, oceníte rozdíl v potěšení z jídla i v jeho trávení, který přináší řádná příprava a vaření. Možná vás to překvapí, ale tradičně se před použitím pomocí fermentace aktivovaly i kakaové boby, vanilkové lusky a zrnka kávy.

Veškerá semena obsahují vše, co – za těch správných podmínek – potřebují k růstu. Během čekání na dostatečnou vláhu, teplo a mírnou kyselost, již skýtá půda, jsou tyto malinké zásobárny chráněny před zkažením a predací širokou škálou antinutrientů, jako je kyselina fytová (uskladněný fosfor), polyfenoly, oxaláty, lektiny a třísloviny. Příroda je vyzbrojila inhibitory enzymů a v případě luštěnin komplexními sacharidy (cukry s dlouhým řetězcem, oligosacharidy), u nichž jsou výživné látky před vyklíčením nedostupné. To znamená, že je pro nás obtížné a v některých případech nemožné je řádně strávit v syrovém stavu. Luštěniny a některé pseudoobiloviny, například quinoa či amarant, jsou zároveň obalené velmi účinnými přírodními pesticidy – saponiny – a ty, pokud je před přípravou důkladně nesmyjeme, mohou být pro zažívací trakt dráždivé. Teprve když semena pomocí máčení a/nebo klíčení povzbudíme, aby se začala vyvíjet, cenné živiny se v nich aktivují a zpřístupní se nám k dalšímu použití. Některé obiloviny, ořechy a semena jsou vhodné také k pražení, které jejich antinutrienty neutralizuje. Nejde ale o způsob, jak je aktivovat, proto tento proces kvůli jednoznačnosti nazývám „deaktivace“.

NÁKUP A USKLADNĚNÍ

Snažte se brát obiloviny, luštěniny, ořechy a semínka od dodavatele, u něž je jejich obrat zjevně velký. Pokud vám někdo prodá zkažené plodiny, rozhodně o tom příslušnému obchodu dejte vědět. Konzumace plesnivých nebo žluklých semen či produktů z nich představuje zdravotní riziko a je lépe se jí vyhnout.

Plísni se dobře daří ve vlhkém prostředí a ke žluknutí dochází, když jsou plodiny vystaveny světlu, teplu a kyslíku. Z těchto důvodů je nejvhodnější uchovávat všechny zmíněné plody v suchu ve vzduchotěsných nádobách na chladném a tmavém místě. V létě a v podnebí s vysokou teplotou či vlhkostí je kupujte po menších množstvích a uchovávejte ve vzduchotěsných nádobách v mrazničce.

MÁČENÍ

Tradiční společnosti celého světa chápou, že semenům prospěje řádné propláchnutí a den i více máčení ve vodě, a proto je tímto způsobem připravovaly celé věky. Máčení totiž nastartuje fermentaci a následně klíčení, které napomáhají rychlejšímu a dokonalejšímu uvaření, lepší chuti, textuře a stravitelnosti a maximalizují nutriční hodnotu těchto potravin.

Máčení luštěnin, obilovin, ořechů a semínek ve vlažné vodě způsobuje, že se aktivují bakterie produkující kyselinu mléčnou na jejich povrchu. Bakterie potichu stravují škroby v nich obsažené a vyvolávají laktofermentaci, která snižuje pH, což vede ke klíčení. Jakmile se to stane, spící enzymy se probudí a takové plody pak označujeme jako aktivované. Syrové aktivované plody nám poskytují vitamíny C, B2, B5 a B6 a zlepšují biodostupnost vápníku, železa a zinku. Proces máčení také zvyšuje množství enzymů, antioxidantů a dostupnost proteinů a zároveň omezuje antinutrienty a do jisté míry upravuje (natravuje) případný lepek.

KLÍČENÍ

Klíčky obsahují ohromné množství základních živin včetně vitamínu C, hořčíku a chlorofylu. Ty podporují vstřebávání vápníku. Když jsou semena namočená a naklíčená, můžeme je povzbudit k dalšímu klíčení, které dále vylepší jejich nutriční profil, i když ani to v některých případech proces nedokončí a i potom je nutné je uvařit. Pro představu o tom, které klíčky jsou nejvhodnější ke konzumaci v syrovém stavu a které jsou lépe stravitelné, pokud je oblanšírujete nebo opražíte, se podívejte na stránky 25–27. Klíčky jsou ideální na posypání salátů a dipů a specializovaná sada pro jejich přípravu není nijak zásadně potřeba.

PRAŽENÍ

Pražení je další tradiční metoda přípravy obilovin, ořechů a semen pro co nejlepší stravitelnost. Tato metoda vlastně deaktivuje antinutrienty, takže výsledná potravina je lahodnější a lépe stravitelná, ale neobsahuje živé enzymy – ty lze doplnit prostřednictvím nějakého samostatného prvku během jídla, když do něj zařadíme jakýkoliv živý fermentovaný produkt či syrové klíčky.

„Aktivovat“ potravinu namočením, jen abychom ji pak „deaktivovali“ pražením, může zdánlivě odporovat selskému rozumu, v některých případech ale samotné máčení nejvýživnější potraviny nepřinese.

K pražení jsou vhodné všechny ořechy a většina semen (kromě chia a lněného semínka, které se musejí máčet) a udělat to můžete buď místo namočení, nebo až po něm. Hodí se také u obilovin a pseudoobilovin, jako jsou jáhly, pohanka či amarant, které mají sklon po namočení poměrně dost lepit. Pokud používáte obilovinné vločky například do müsli nebo při pečení, krátké opražení na pánvi či v troubě vylepší jejich stravitelnost. Luštěniny pro tento způsob přípravy vhodné nejsou.

AKTIVACE MÁČENÍM

Vzhledem k tomu, že teplo a vlhko u semen spouští klíčení, je jakékoliv namočení ve vlažné filtrované vodě lepší než žádné. Ať už chcete luštěniny, obiloviny, ořechy či semena prostě jen namočit, nebo je máte v úmyslu naklíčit či pražit, postup je následující:

JAK NA MÁČENÍ

- 1 Propláchněte obiloviny, luštěniny, ořechy či semena studenou filtrovanou vodou.
- 2 Ponořte je do většího množství vlažné filtrované vody, do níž můžete přidat trochu soli, žitné mouky, něčeho kyselého či zásaditého v závislosti na receptu.
- 3 Zakryjte nádobu a nechte na teplém místě máčet po uvedený čas. (Když namáčíte luštěniny či obiloviny s kyselinou či zásadou, objeví se v nádobě bublinky. Tento jev je žádoucí a je známkou probíhající fermentace.)
- 4 Slijte vodu a dobře vypláchněte. Vaše „máčenína“ je nyní připravena ke klíčení, pražení, konzumaci či vaření.
- 5 Pokud nemáte v úmyslu výsledek máčení okamžitě použít, jednoduše ho uskladněte v lednici a každý den vyměňujte vodu. Opakovat to můžete 3 i více dnů.

Do následujících tabulek jsem zařadila velké množství potravin. Většina z nich je použita v této knize, některé jsem ale doplnila jednoduše proto, že jde o běžné ingredience, u nichž byste mohli stát o zvýšení jejich stravitelnosti pomocí máčení a klíčení.

AKTIVACE KLÍČENÍM

Klíčky jsou výborné a ty, které se hodí k jídlu zasyrova, patří k nejvýživnějším a nejdokonalejším potravinám. Většinu z nich je ohromně jednoduché pěstovat ve skleněné nádobě – osobně používám střední až velké sklenice (například zavařovačky s nerezovými víčky se sítkem). Jiné, například slunečnicové klíčky nebo klíčky brukví, se lépe hodí ke klíčení v půdě, kde vytvářejí mladé výhonky, ale pro účely této knihy se budu soustředit na věci, které se nechávají klíčit ve sklenici. Možná dáte přednost nákupu účelových klíčicích nádob, které lze často nalézt v obchodech se zdravými potravinami nebo objednat online. Jako klíčicí nádoba nicméně poslouží jakákoliv čistá sklenice a široké hrdlo pomáhá zajistit dostatečnou cirkulaci vzduchu, aby se minimalizovala možnost růstu plísní.

K zakrytí hrdel sklenic jsou vhodné síťované textilie s velkými oky z nylonu, které můžete mezi jednotlivými použitími vyvařit a které zajišťují dobrou cirkulaci vzduchu, což je zcela zásadní.

JAK NA KLÍČENÍ

- 1 Vložte namočené obiloviny, luštěniny, ořechy či semena do sklenice a přes její hrdlo gumičkou upevněte kus jemného mušelínu (sýrařského plátna) nebo gázy, případně na ně našroubujte víčko se sítkou. Použitý materiál by měl mít volnou vazbu, aby umožňoval dobrý odtok vody a cirkulaci vzduchu.
- 2 Podepřete sklenici, aby stála v úhlu 65 stupňů otevřeným koncem dolů na podložce. Tento úhel zajišťuje, že voda dobře odtéká a že je k dispozici velká povrchová plocha, kde může nad obsahem cirkulovat vzduch. Zakryjte utěrkou, abyste zabránili přístupu světla. Semena by měla být vlhká, ale neměla by ležet v loužičkách vody. Dobře proplachujte filtrovanou vodou alespoň dvakrát denně (vícekrát, je-li počasí velice teplé či vlhké).
- 3 Pokud chcete, aby ze semen vyrašila spousta zelených lístečků, pak poté, co naklíčí, tedy druhý nebo třetí den, odstraňte utěrku, aby se k nim dostalo světlo.
- 4 Když jsou semena naklíčená, skladujte je v čisté a suché nádobě s víčkem vystlané papírovou utěrkou. V ledničce vydrží zhruba týden.

MÁČENÍ OŘECHŮ A SEMEN

Používejte jen nejvyšší kvalitu čerstvé vyloupané ořechy a semínka, které dostanete. Většina z nich bude mít po namočení asi jedenapůlnásobek původního objemu. Lněná a chia semínka absorbují vůči svému objemu až osminásobek vody a výslednou gelovitou hmotu lze použít na řadu různých zajímavých způsobů. Na rozdíl od obilovin a luštěnin popsaných na následujících stránkách nebudou mít ořechy ani semena viditelný klíček a k jejich aktivaci stačí pouze řádné namočení.

Jestliže nemáte čas ořechy a semena máčet, oblanširujte je a odstraňte z nich slupky nebo je dobře opražte. Obě metody částečně omezí jejich antinutriční vlastnosti, ale neposkytnou vám živé enzymy, takže je možná budete chtít podávat se špetkou nějakého kultivovaného mléčného produktu nebo s přílohou v podobě fermentované zeleniny.

DRUH	Doba máčení: na 2 šálky potraviny doplňte čajovou lžičku mořské soli, zalijte vlažnou filtrovanou vodou a nechte zakryté na teplém místě po dobu...	Doba klíčení: proplachujte 2–3× denně	Vhodnost pro pražení zasyrova nebo po namočení a slití
mandle	4–12 hodin	Nevhodné pro klíčení ve sklenici.	Jezte jen tak, pražte nebo usušte.
para ořechy	4–12 hodin	Nevhodné pro klíčení ve sklenici.	Jezte jen tak, pražte nebo usušte.
kešu	2–4 hodin	Nevhodné pro klíčení ve sklenici.	Jezte jen tak, pražte nebo usušte.
loupaná dýňová semínka, sezam a slunečnicová semínka	2–3 hodin	Nevhodné pro klíčení ve sklenici.	Jezte jen tak, pražte nebo usušte.
makadamiové ořechy	4–12 hodin	Nevhodné pro klíčení ve sklenici.	Jezte jen tak, pražte nebo usušte.
vlašské ořechy	4–12 hodin	Nevhodné pro klíčení ve sklenici.	Jezte jen tak, pražte nebo usušte.
lískové oříšky	4–12 hodin	Nevhodné pro klíčení ve sklenici.	Jezte jen tak, pražte nebo usušte.
lněná a chia semínka	30 minut	Nevhodné pro klíčení.	Vytvářejí gel, který se následně používá samostatně či v jakémkoliv receptu, který je vyžaduje.
brukvovitá zelenina (včetně ředkviček, brokolice, zelené kapusty a orientální žluté hořčice)	6–12 hodin	3–6 dnů, dokud nemají dlouhé klíčky a zelené vršky. Výtěžek je asi pětinašobkem původního objemu.	Vychutnejte si je syrové v salátech nebo na sendvičích (nebo jen tak v hrsti!).

MÁČENÍ A KLÍČENÍ SUCHÝCH OBILOVIN

Fytáza je enzym, který se v různém množství nachází v obilovinách a dokáže uvolnit fosfor, jenž je v nich vázán v podobě kyseliny fytové. Železo, zinek a hořčík v obilovině začínají být pro náš organismus lépe využitelné, pokud je zpřístupněna kyselina fytová. U obilovin s vysokým množstvím fytázy stačí, když je namočíme do mírně okyselené vody. U těch, které fytázy obsahují naopak málo, dobře poslouží okyselená voda s přidavkem trošky celých zrn bohatých na fytázu nebo mouky. Nemáte-li čas obiloviny máčet, pomůže účinky antinutrientů ztlumit, pokud je uvaříte ve vývaru z kostí bohatém na minerály s přidavkem slusné porce výživného tuku (jako je máslo, ghí, kachní sádlo, vaječný žloutek nebo kokosový olej).

DRUH	Doba máčení	Doba klíčení: proplachujte 2-3× denně	Vhodnost pro pražení zasyrova nebo po namočení a slití
OBILOVINY S MALÝM MNOŽSTVÍM FYTÁZY: Do nádoby s obilovinou přidejte polévkovou lžici žitných nebo pohankových zrn nebo mouky, zalijte vlažnou filtrovanou vodou a nechte zakryté na teplém místě po dobu...			
rýže a proso	8-12 hodin		Pražte rovnou nebo po máčení. Vařte podle zvoleného receptu.
kukuřice	8-12 hodin		Vařte podle zvoleného receptu.
ovesné kroupy nebo vločky	8-12 hodin	2-3 dny; hotovo je, když jsou viditelné klíčky – klíče jen kroupy, nikoliv vločky.	Pražte pouze vločky. Obojí vařte podle zvoleného receptu.
teff (milička habešská)	8-12 hodin		Jezte jen tak, pražte nebo usušte.
OBILOVINY S VYSOKÝM MNOŽSTVÍM FYTÁZY: Do nádoby s obilovinou přidejte 2 kávové lžičky citronové šťávy, jablečného octa, syrovátky, vodního kefiru či kombuchy, zalijte vlažnou filtrovanou vodou a nechte zakryté na teplém místě po dobu...			
amarant	8-12 hodin		Pražte rovnou nebo po máčení. Vařte podle zvoleného receptu.
quinoa	8-12 hodin	2-3 dny; hotovo je, když jsou viditelné klíčky.	Vařte podle zvoleného receptu.
pohankové kroupy	6-8 hodin		Pražte rovnou nebo po máčení.
žitné kroupy nebo vločky	8-12 hodin	2-3 dny; hotovo je, když jsou viditelné klíčky – klíče jen kroupy, nikoliv vločky.	Pražte pouze vločky. Obojí vařte podle zvoleného receptu.
špaldové kroupy nebo vločky	8-12 hodin	2-3 dny; hotovo je, když jsou viditelné klíčky – klíče jen kroupy, nikoliv vločky.	Pražte pouze vločky. Obojí vařte podle zvoleného receptu.
pšeničné kroupy nebo vločky	8-12 hodin	2-3 dny; hotovo je, když jsou viditelné klíčky – klíče jen kroupy, nikoliv vločky.	Pražte pouze vločky. Obojí vařte podle zvoleného receptu.
ječmé kroupy nebo vločky	8-12 hodin	2-3 dny; hotovo je, když jsou viditelné klíčky – klíče jen kroupy, nikoliv vločky.	Pražte pouze vločky. Obojí vařte podle zvoleného receptu.