

Kysané zelí je zdrojem mnoha vitamínů především B a C a pomáhá zvyšovat obranyschopnost organismu. Na podzim si naložíte bílé zelí do keramického hrnce a budete mít zdroj domácích přírodních vitamínů po celou zimu. Zelák slouží také ke krátkodobému nakládání zeleniny nebo na kvašené okurky.

Mléčné kvašení, které probíhá při fermentaci, je velmi zdravý způsob zpracování a uchování zeleniny. Vzniká při něm velké množství vitamínu C, enzymů, laktobacilů a kyseliny mléčné. Výrazně posiluje naše trávení a dodává střevům ty správné bakterie.

Kysané zelí

Suroviny:

14 kg - zelí hlávky (po očištění zbyde asi 13 kg krouhanky)
200 g soli
20 g kmínu (celý)
150 g cibule (asi 2 střední)

Postup přípravy receptu:

Ze zelí odstraníme vrchní špinavé či poškozené listy a hlávky raději ještě opláchneme. Nakrájíme na čtvrtky, vykojíme košťály. Pak čtvrtky nakrouháme a nastrouhané zelí přespeme do velké nádoby (např. dětská vanička - dobře vymytá a vypláchnutá horkou vodou). Přidáme sůl, kmín a cibuli na půl kolečka, vše pořádně promícháme a necháme 2–3 hodiny odstát.

Poté začneme zelí péčovat do hrnce - vždy asi 3-4 hrsti, pěstí pořádně upěchujeme, aby pustilo šťávu (tu postupně odebíráme naběračkou - nevytléváme). Doporučujeme používat latexové či gumové rukavice - sůl je hodně agresivní a ruce pak páli.

Když napěchujeme všechno zelí (nepříte zelí až úplné dovrchu, protože se mírně zvedne), ještě pořádně udusáme a povrch uhladíme. Na povrchu by mělo být trochu šťávy, aby zelí nebylo suché. Pokud tam není, dolijeme z odebrané šťávy z hrnku a zatížíme vhodným omýtým těžtkem.

Hrncem zavřeme, do žlábků nalijeme převařenou vodu. První týden necháme v místnosti s 15-20 °C, pak přendáme do sklepa, kde si krásně kvasí až do jara (jedlé je asi po měsíci).

Průběžně kontrolujeme, zda je ve žlábků voda a případně doléváme převařenou vystydlou vodu.

Poznámka:

Kdyby bylo v hrnci během kvašení nedostatek tekutiny, svařte vodu se solí v poměru 20 g soli na 1 litr vody a tímto roztokem zelí po vychladnutí zalijte.

Vynikající celoroční kvašáky

Suroviny:

okurky (větší než nakládačky)
kopr
cibule
křen
celý pepř (do 10 litrové nádoby asi 30 ks)
15 kuliček nového koření
50 g soli (na 1 litr vody)
chilli papričky - podle chuti
20 stroužků česneku

Postup přípravy receptu:

Do hrnce skládáme omýté okurky, bohaté proložíme koprem a občas přidáme rozmáčkнутý stroužek česneku, křen či ostatní přísady.

V hrnci si uvaříme vodu se solí. Na 1 litr vody dáme 4 kg soli. Horkou slanou vodou zalijeme okurky a hodinu je necháme stát. Po hodině dolijeme nálev až nad okurky, zatížíme a přiklopíme. Do žlábků nezapomeneme nalít vodu. Dáme do sklepa do chladna a tmy.

Do měsíce máme kvašáky hotové. Vytvořený zákal není na závadu, jde o mléčné kvašení a láku se můžeme klidně i napít. Okurky vydrží celý rok.

Poznámka:

Množství soli dodržte - určité neubírejte!!! Plíseň se vyskytnout NESMÍ - pokud se vyskytne, okurky nekonzumujte.

Nakládané pikantní zelí

Suroviny:

10 kg bílého zelí (krouhaného)
1/2 kg cibule (na kolečka)
2 červené kapie
3 mrkve
10 dkg křenu (strouhaného)
svazek kopru (posekaného)
4 jablka (kyselá, na osminky)
1/2 sáčku Deka (kořeníci přípravek k nakládání zeleniny)
1/2 sáčku celého kmínu
10 dkg soli
4 bobkové listy (nalámané)
5 kuliček nového koření (rozdrcených)

Postup přípravy receptu:

Zelí dáme do dostatečně velké nádoby, ve které vše budeme míchat. Mrkev nastrouháme na hrubém struhadle, křen na jemném struhadle a papriku nakrájíme na slabé proužky. Vše, včetně koření, jablek, kopru a cibule přidáme k zelí a dobře promícháme a necháme odležet.

Postupně plníme do hrnce a řádně macáme, aby zelí pustilo co nejvíce šťávy. Zatížíme a necháme kvasit asi 2-4 týdny v teplejší místnosti, poté nádobu uložíme do chladu a tmy.

Poznámka:

Toto zelí je vynikající jako salát, zdravé a plné vitamínu C.

Okurky kvašáky - letní osvěžení

Suroviny na hrnc o objemu 3 l:

2 kg větších okurek
2 l vody
60-70 g soli
8 ks višňových listů
8 ks vinných listů
5 ks kuliček pepře
5 ks kuliček nového koření
2 ks bobkových listů
1 ks křenu
2 snítky kopru
1 stroužek česneku

Postup přípravy receptu:

Do hrnce nalijeme vodu, do které dáme sůl, bobkový list, nové koření a pepř, necháme projít varem.

Do hrnce skládáme vidličkou propíchané okurky a prokládáme je listy višní, vlna, koprem a na kolečka nakrájeným křenem.

Okurky zalijeme teplem (ne vařícím!) nálevem.

Hrncem přiklopíme víkem.

Necháme 8-9 dní v teple kvasit.

Poté uložíme do chladna a temna.

Poznámka:

Okurky musí být potopené v nálevu, jinak se vám rozloží a nebudou k jídlu!

SK

Kyslá kapusta je zdrojem množství vitamínů, především B a C a pomáhá zvyšovat obranyschopnost organismu. Na jeseň si naložíte bílou kapustu do keramického hrnce a budete mít zdroj domácích přírodních vitamínů po celou zimu. Zelák slouží také ke krátkodobému nakládání zeleniny nebo na kvašené uhorky.

Mléčné kvašení, které probíhá při fermentaci, je velmi zdravý způsob zpracování a uchování zeleniny. Vzniká při něm velké množství vitamínu C, enzymů, laktobacilů a kyseliny mléčné. Výrazně posiluje naše trávení a dodává črevům ty správné bakterie.

Kyslá kapusta

Suroviny:

14 kg - kapustы hlávky (po očištění zůstane asi 13 kg nastrúhanej)
200 g soli
20 g rasce celá
150 g cibule (asi 2 středné)

Postup přípravy receptu:

Z kapustы odstraníme vrchní špinavé, či poškozené listy a hlávku raději ešte opláchneme. Nakrájame na štvrtky, vykojíme stopky. Potom štvrtky nastrúhame a nastrúhanú kapustu prespeme do veľkej nádoby (napr. dětská vanička - dobře vymytá a vypláchnutá horkou vodou). Přidáme soľ, rascu a cibulu nakrájajú na kolieska, všetko poriadne premiešame a necháme 2 – 3 hodiny odstát.

Potom začneme kapustu tlačit do hrnca – vždy asi 3-4 hrsti, pástovu poriadne utlačíme, aby pustila šťavu (tú postupne odebíráme naběračkou - nevytlévame). Odporúčame používať latexové či gumové rukavice – soľ je dosť agresívna a ruky môžu páliť.

Keď natlačíme všetku kapustu (nepříte kapustu až úplne po vrch, pretože sa mierne zdvihne), ešte poriadne utlačíme a povrch uhladíme. Na povrchu by malo byť trochu šťavy, aby kapusta nebola suchá. Pokiaľ tam nie je, dolijeme z odobranej šťavy z hrnčeka a zatažíme vhodným umytým ťažidlom.

Hrniec zavrieme, do žliabku nalejeme prevarenú vodu. Prvý týždeň necháme v miestnosti s 15-20 st., potom preniesieme do pivnice, kde si krásne kvasí až do jari (jedlé je asi po mesiaci). Príbežne kontrolujeme, či je v žliabku voda a prípadne dolievame prevarenú vychladnutú vodu.

Poznámka:

Keby bolo v hrnci v priebehu kvasenia nedostatok tekutiny, prevarte vodu so soľou v pomere 20 g soli na 1 liter vody a týmto roztokom kapustu po vychladnutí zalijete.

Vynikajúce celoročné kvašáky

Suroviny:

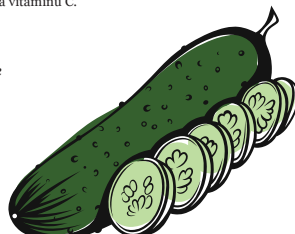
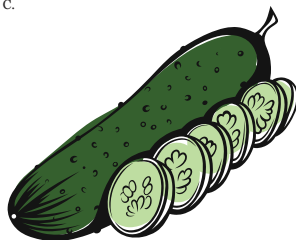
uhorky (väčšie)
kôpor
cibuľa
chren
celé korenie (do 10 litrovej nádoby asi 30 ks)
15 guličiek nového korenia
50 g soli (na 1 liter vody)
chilli papričky – podľa chuti
20 strúčikov cesnaku

Postup prípravy receptu:

Do hrnca skládame umyté uhorky, bohato preložíme kôporom a občas pridáme roztláčeny strúčik cesnaku, chren, či ostatné prísady. V hrnci si uvaríme vodu so soľou. Na 1 liter vody dáme 4 dkg soli. Uhorky zalejeme horúcou slanou vodou a hodinu ich necháme stát. Po hodine dolijeme fľašu až nad uhorky, zatažíme a priklopíme. Do žliabku nezapomeneme naliat vodu. Dáme do pivnice do chladu a tmy. Do mesiaca máme kvašáky hotové. Vytvorený zákal nie je na závadu, ide o mliečne kvasenie a rôsola sa môže kludne aj napíť. Uhorky vydržia celý rok.

Poznámka:

Množstvo soli dodržte - určité neuberať!!! Pleseň sa NESMIE vyskytnúť - pokiaľ sa vyskytne, uhorky nekonzumujte.



PRZEPISY

DLA GARNKA CERAMICZNEGO DO MARYNOWANIA I KVASZENIA

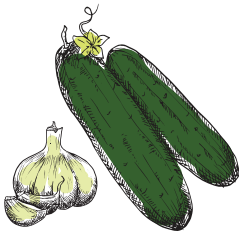
Kapusta kiszona jest źródłem wielu witamin, zwłaszcza B i C oraz pomaga wzmacniać mechanizmy obronne organizmu. Jesienią włożysz białą kapustę do ceramicznego garnka i przez całą zimę będziesz mieć źródło domowych, naturalnych witamin. „Kapuśniak” jest również używany do krótkotrwałego marynowania warzyw lub kiszonych ogórków. Fermentacja mlekowa będąca elementem procesu fermentacji jest bardzo zdrowym sposobem przetwarzania i konserwowania warzyw. Powstaje przy niej duża ilość witamin C, enzymów, bakterii mlekowych oraz kwasu mlekowego. Znacznie poprawia nasze trawienie, dostarczając jelitom odpowiednie bakterie.

Kapusta kiszona
Składniki:
14 kg - kapusta główki (po oczyszczeniu zostanie około 13 kg kapusty)
200 g soli
20 g kminku (w całości)
150 g cebuli (około 2 średnie)

Procedura przygotowania przepisu:
Z kapusty usuwamy brudne lub uszkodzone liście wierzchnie, główki dobrze jest jeszcze oplukać. Kroimy na ćwiartki, wykrawamy głąb. Następnie ćwiartki ścieramy, a startą kapustę wkładamy do dużego pojemnika (np. balii do kąpienia dzieci - dobrze umytej i oplukanej gorącą wodą). Dodać sól, kminek i cebulę na pół krążku, wszystko dobrze wymieszać i odstawić na 2-3 godziny. Potem umieszczamy kapustę w garnku - zawsze około 3-4 garście, upychamy ją pięściami, aby puściła sok (tę stopniowo wybieramy chochlą - nie wylewamy). Polecamy korzystanie z lateksowych czy gumowych rękawiczek - sól jest bardzo agresywna, ręce potem pałą. Kiedy cała kapusta znajdzie się w garnku (nie napelniamy kapustą do samej góry, bo jej poziom lekko się uniesie), jeszcze raz porządnie ugniatamy i wygladzamy powierzchnię. Na powierzchnię powinno być trochę soku, aby kapusta nie była sucha. Jeśli go brakuje, dolewamy odrobinę odlanego soku z kubka, obciążamy odpowiednim umytym ciężarkiem. Zamykamy garnek, przegotowaną wodę wlewamy do rowka. Na pierwszy tydzień zostawiamy w pomieszczeniu o temperaturze 15-20 ° C, następnie przenosimy do piwnicy, gdzie pięknie fermentuje do wiosny (jest jadalna po około miesiącu). Na bieżąco sprawdzamy, czy w rowku znajduje się woda, ewentualnie dodajemy wystygłą przegotowaną wodę.

Uwaga:
W przypadku braku płynu w garnku podczas fermentacji, należy zagotować wodę z solą w proporcji 20 g soli na 1 litr wody i po ostudzeniu zalać kapustę tym roztworem.

Świetne kiszonki całoroczne
Składniki:
ogórki (więcej niż konserwowe)
koper, cebule, chrzan
cały pieprz (do 10 litrowego naczynia ok. 30 sztuk)
15 kuleczek ziela angielskiego
50 g soli (na 1 litr wody)
papryczki chili - do smaku
20 ząbków czosnku



Procedura przygotowania przepisu:
Umyte ogórki wkładamy do garnka, dodajemy dostatek koperku, czasami dodajemy pokruszony ząbek czosnku, chrzan lub inne dodatki. W garnku gotujemy wodę z solą. Na 1 litr wody dodamy 4 dkg soli. Gorącą słoną wodą zalewamy ogórki, na godzinę zostawiamy je do odstania. Po godzinie dolewamy zalewę tak, by przykryła ogórki, obciążamy i przykrywamy. Nie należy zapomnieć o wlewniu wody do rowka. Umieszczamy w piwnicy, w mroku i chłodzie. Kiszonki będą gotowe za miesiąc. Powstałe zmeńnienie nie stanowi wady, mamy do czynienia z fermentacją mlekową, solanki możemy się spokojnie napić. Ogórki wytrzymają cały rok.

Uwaga: Zachowaj ilość soli - zdecydowanie nie dodawaj mniej!!! Pleśń NIE MOŻE się pojawić - jeśli się pojawi, nie jedz ogórków.

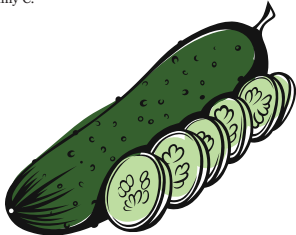
Pikantna kapusta marynowana
Składniki:
10 kg białej kapusty (poszatkowanej)
1/2 kg cebuli (krążki)
2 czerwone papryki
3 marchewki
10 dkg chrzanu (startego)
pęczek kopru (posiekanego)
4 jabłka (kwaśne, na 6semy)
1/2 woreczka mieszanki przyprawowej do marynat
1/2 woreczka kminku w całości
10 dkg soli
4 liście laurowe (polamane)
5 kulek ziela angielskiego (rozgniecionych)



Procedura przygotowania przepisu:
Kapustę umieszczamy w dostatecznie dużym naczyniu, w której będziemy wszystko mieszać. Marchew grubo ścieramy na tarce, chrzan ścieramy na drobno, paprykę kroimy na cienkie paski. Wszystko, łącznie z przyprawami, jabłkami, koprem i cebulą dodajemy do kapusty, porządnie mieszamy i zostawiamy, żeby odpoczęło. Stopniowo wypełniamy garnek, porządnie ugniatając, żeby kapusta puściła jak najwięcej soku. Obciążamy i zostawiamy do zakwaszenia na ok. 2-4 tygodnie w cieplejszym pomieszczeniu, następnie naczynie chowamy w chłodzie i ciemności.

Uwaga:
Ta kapusta jest świetna jako salata, zdrowa i pełna witaminy C.

Ogórki kiszone - letnie orzeźwienie
Składniki na garnek o objętości 3 l:
2 kg większych ogórków
2 l wody
60-70 g soli
8 sztuk liści wiśni
8 sztuk liści winogron
5 sztuk kulek pieprzu
5 sztuk kulek ziela angielskiego
2 sztuk liści laurowych
1 kawałek chrzanu
2 gałki kopru
1 ząbek czosnku



Procedura przygotowania przepisu:
Wlej wodę do garnka, do którego dodaj sól, ziele angielskie, liście laurowe i pieprz, zagotuj. Przeklute widelcem ogórki umieszczamy w garnku i przekładamy listkami wiśni, winogron, koperkiem i pokrojonym w krążki chrzanem. Ogórki zalewamy ciepłą (nie gotującą!) zalewą. Przykryj garnek pokrywką. Zostawiamy na 8-9 dni w cieple do fermentacji. Potem chowamy w chłodzie i mroku.

Uwaga: Ogórki muszą być zalane w zalewie, inaczej się rozłożą i nie będą się nadawały do jedzenia!

