Eva Horáčková

FERMENTUJEME SE SUPERKVAŠÁKY

ZDRAVĚ, CHUTNĚ A ZÁBAVNĚ

Fermentujeme se Superkvašáky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz

CPRESS

Eva Horáčková

Fermentujeme se Superkvašáky – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS MEDIA

FERMENTUJEME SE SUPERKVAŠÁKY

Vydejte se na kouzelnou cestu kvašení a vaření
z fermentovaných potravin

ZDRAVĚ, CHUTNĚ A ZÁBAVNĚ

Eva Horáčková

CPRESS

Text © Eva Horáčková, 2021

ISBN tištěné verze 978-80-264-3895-3
ISBN e-knihy 978-80-264-4025-3 (1. zveřejnění, 2021) (ePDF)

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji z celého srdce hlavně:

Mámě, která mě přivedla ke zdravé stravě a díky které jsem začala s kváskováním. Právě kváskování mi pomohlo objevit vášeň pro fermentaci, z níž vzešel celý projekt Superkvašáci.

Jirkovi – svému nejlepšímu kamarádovi a kolegovi v jednom. Za to, že mi dodal odvahu proměnit mé sny ve skutečnost a díky svým technickým schopnostem nabídl konkrétní možnost, jak předávat svoji vášeň pro fermentaci dál. Vždy ve mě věřil, podporoval mě a byl tu pro mě i v časech, kdy jsem pochybovala. Nebýt jeho, není možná ani tato kniha. A rozhodně by nebyli Superkvašáci.

Největší dík ale patří mému manželovi. Za jeho podporu a pomoc nejen při psaní této knihy, ale hlavně při mých experimentech a jejich chuťovém hodnocení. A kromě toho také za jeho svatou trpělivost s lednicí a kuchyní neustále zaskládanou různými bublajícími sklenicemi.

Obsah

Jak se vyznat v knize 13
Jak začít fermentovat 15
Význam receptových ikonek 16
Úvod do mikrobiomu 18
Jsme ekosystém s bilióny obyvatel 18
Menu pro zdravý mikrobiom 18
Základní pojmy 20
Fermentace 26

KVAŠENÁ ZELENINA 38

Zelné pickles s mrkví a zázvorem 44
„Nahaté“ bílé kimči 45
Ředkev „nažluto“ 46
Tradiční kimči 48
Okurky kvašáky 49
Řepové pickles s anýzem 51
Kysané zelí 52
Rychle kvašené zelí s kapií 53
Křehké sušenky z kimči 55
Poctivá zelňačka s tempehem 56
Kimči cizrnová omeleta 57

KVÁSEK 59

Chléb celožitná cihlička 71
Kváskový knäckebrot 72
Kváskové Honzovy buchty 74
Jablečný štrůdl 76
Kvásková vánočka nebo mazanec 77
Kváskový flapjack 79
Kvásková granola 80
Bezlepkový jablečnomakový závin 83
Chléb bezlepková cihlička 85
Rychlochléb bez mouky z celých zrn 87
Kváskové trdelníky 90
Cizrnová pizza z kváskového těsta 91
Japonský sladký melonpan 92
Cereální rohlíky 95

TEMPEH 97

Sójový tempeh 102
Čočkový tempeh 104
Trikolora tempeh 105
Steak z tempehu s pepřovou omáčkou a americkými brambory 107
Pouliční kapsalon 109
Tempehové prsty se šťouchačkami 110
Zeleninová korma s ananasem a tempehem 111
Smetanové kari špaldoto s tempehem 112
Tempehová gyros miska s rýží a mango-tahini dresinkem 114
Sábdží s brokolicí a tempehem 115
Tempehový tacos salát 116
Těstoviny s boloňskou omáčkou a tempehem 118
Tempehový guláš s kváskovým chlebem 119
Tempehové kung-pao s quinoou 120
Kari polévka s tempehem a rýžovými nudlemi 121
Tempehová tikka masala s plackami 122
Tempeh na sladkokyselo s rýží 124

MISO PASTA 127

Ultra rychlé čočkové shiro miso 132
Sójové miso aka 134
Cizrnové shiro miso 136
Miso polévka se zeleninou a těstovinou 139
Mrkvový superhummus 140
Tofu naložené v miso pastě 141
Suši s fermentovanými náplněmi 142
Krémová mrkvovo-zázvorová omáčka s nudlemi 144
Miso slaný karamel 145

JOGURT 147

Kešu-jáhlový termix 152
Tropický kokosovo-ovesný pudink 152
Sójový jogurt 154
Mandlový jogurt 155
Kokosová mléčná rýže 156
Odlehčená jogurtová majonéza 158
Indický chléb naan z jogurtu 159
Sójový „tvaroh“ 160
Proteinový makovec se švestkami 161

Nudlový salát s kari dipem 162
Osvěžující mangový nápoj lassí 164
Česnekové bramborové plátky s jogurtovým dipem 165
Kešu-jogurtová mozzarella 166
Indický dýňovo-bramborový kotlík 168
Roztékající se uzená gouda 169
Indický jogurtový dip raita 171

PROBIOTICKÉ POMAZÁNKY A SÝRY 172

Obilný sýr chudých 172
Semínková pomazánka 175
Křenová pomazánka 175
Mandlový sýr „feta“ 177
Fermentovaný dip á la hummus 178
Mazací sýr s kimči 180

AMASAKÉ 181

Jáhlové amasaké 185
Rýžové amasaké 185
Zimní zázvorový amasaké drink 188
Amasaké probiotický krém 188
Snídaňová kaše 189

KVAŠENÉ NÁPOJE 191

Rejuvelac 192
Zázvorové pivo 194
Ovocný kvas z chleba 195
Kvásková limonáda 197
Kombucha 199
Jun kombucha 200
Jablečný ocet 201
Vodní tibi kefír 203
Ořechový kefír 204
Oxymel 206

ZÁVĚR 207

PŘEDMLUVA

Pokud listujete touto knihou, nejspíš vás baví vaření a rádi zkoušíte nové dobroty pro sebe a své blízké.

- Možná jste už o fermentaci něco slyšeli a jste zvědaví, co všechno se dá doma pomocí této techniky – či fermentovaných produktů – vytvořit.
- Možná jste už zkoušeli něco fermentovat a chcete se inspirovat dalšími recepty, zařadit fermentované potraviny do jídelníčku a naučit se z nich vařit.
- Anebo jste ještě fermentací nepolíbení, ale chtěli byste proniknout do jejího kouzelného světa a hledáte, jak nejsnáz na to.

Ať už se řadíte do kterékoli skupiny, vytvořila jsem tuto knihu právě pro vás. Ráda bych vám v ní ukázala ten neuvěřitelně pestrý svět možností a chutí, které fermentace nabízí – a to co nejjednodušeji, krok po kroku, bez zbytečně komplikovaných postupů, pěkně z pohodlí domova a z dostupných surovin rostlinného původu.

Tato kniha je pro každého, kdo se zajímá o své zdraví a chce si obohatit jídelníček o výživné a chutné fermentované potraviny – ať už vlastnoručně vyrobené, anebo kupované. Dozvíte se v ní spoustu zajímavých informací, praktických tipů, pochopíte principy fermentace, objevíte spoustu nových receptů nejen na fermentované potraviny, ale také na jídla z nich. A hlavně se zbavíte strachu, naučíte se experimentovat a zjistíte, že fermentace není zas tak složitá, jak jste si mysleli – a že to zvládnete i vy!

Po přečtení této knihy budete chápat principy fermentace a budete fermentované potraviny umět nejen vyrobit, ale i chutně zařadit do svého jídelníčku.

Tak se pojďte nadchnout a proniknout do toho tajuplného světa kvašení!

Doma je tam, kde to kvasí... doma je tam, kde to žije!

Kdo jsem

Jmenuji se Eva Horáčková (můžete mě znát pod rodným příjmením Dudíková) a jsem spoluzakladatelkou webu Superkvašáci.cz, jehož cílem je pomoci lidem najít cestu ke zdraví, energii a dobré náladě skrze zdravý a silný mikrobiom. Jednou z nejsnazších možností, jak toho dosáhnout, je zdravá strava, jejíž součástí jsou i fermentované potraviny.

Zdravou stravou ve spojení se střevním mikrobiomem se zabývám již zhruba 15 let. K srdci mi nejvíce přirostla právě fermentace. Fascinuje mě svou rozmanitostí a vlivem na naše zdraví – ať už jsou jejím výsledkem jogurty, kysané zelí, tradiční kváskový chléb nebo tempehy či amasaké. Sama na sobě pozoruji, jak mi tato strava prospívá, a proto chci předat svoje zkušenosti i vám.

JAK Z TÉTO KNIHY VYTĚŽIT MAXIMUM

V této mini kapitole si ukážeme, jak s knihou pracovat, abyste z ní získali maximum a byla vám užitečnou průvodkyní na cestě fermentace. Ukážu vám, jak se v knize orientovat, čím začít jako začátečník, co je třeba mít doma a jak postupovat, když si chcete něco vyrobit.

Jak se vyznat v knize

V knize začínáme od té nejobecnější teorie lidského mikrobiomu. Ta vám objasní, proč se fermentací vůbec zaobírat. Pak si postupně vysvětlíme, jak fermentace funguje, co k ní budeme potřebovat, a nakonec vše aplikujeme do praxe – vyrobíme si společně spoustu fermentovaných dobrot a ukážeme si, jak je zařadit do jídelníčku.

Co je obsahem jednotlivých kapitol:

- **Úvod** – vhled do základů mikrobiomu; pochopíte, co to je mikrobiom, proč je pro vás důležitý a jak se o něj starat.
- **Základní pojmy** – souhrn pojmů používaných ve světě fermentace; praktický slovníček, ve kterém najdete vysvětleny všechny termíny z knihy (i mimo ni), které pro vás mohou být cizí.
- **Fermentace** – teoretický základ na téma fermentace; zjistíte, co je to fermentace, jak probíhá, co znamenala pro naše předky, jaké výhody nám přináší, jaké typy fermentace a fermentovaných produktů známe, ukážeme si základní vybavení a startéry, které k fermentaci potřebujeme, a povíme si, jaké jsou rozdíly mezi kupovanými a domácími fermentovanými produkty a jak ty kupované vybírat, aby měly výhody těch domácích.
- **Recepty** – praktická část o přípravě fermentovaných potravin a vaření z nich; dozvíte se spoustu zajímavostí o jednotlivých fermentovaných potravinách, pochopíte a naučíte se postup jejich výroby, budete vědět, na co si dávat pozor, jaké problémy mohou během fermentace jednotlivých potravin vzniknout a jak je vyřešit, a získáte inspiraci, jak fermentované výrobky využít v kuchyni.

Jak začít fermentovat

1.

Vyberte si recept pro začátečníky – pokud začínáte, nepouštějte se hned do složitých receptů, ale vyzkoušejte nejdřív ty jednodušší. Abych vám to usnadnila, označila jsem začátečnické recepty ikonkou Ⓩ

2.

Přečtěte si základy – knihu jsem sestavila jako učebnici ve škole – abyste nejdřív pochopili princip, jak vše funguje, a poté tyto znalosti aplikovali v praxi při výrobě. Než začnete tvořit, přečtěte si alespoň u vybrané fermentované potraviny podkapitolky Proces výroby, Klíčové body úspěchu a Možné problémy a řešení. Pomůže vám to pochopit celý proces a budete vědět, na co si dávat pozor a co dělat v případě problémů.

3.

Nachystejte si ingredience a pomůcky – než začnete s výrobou, v podkapitole Proces výroby u jednotlivých fermentovaných potravin a také u vybraného receptu si přečtěte, co budete k výrobě potřebovat za ingredience, startéry a pomůcky, a vše si sežeňte a nachystejte k ruce. Nezapomeňte všechny pomůcky, se kterými budete pracovat, velmi dobře vydezinfikovat a dodržovat čistotu.

4.

Užijte si proces tvoření – hrajte si a tvořte. Můžete zapojit i děti, kamarády nebo rodinu a užít si tak společný čas při tvoření. Pokud se něco nepovede, nezoufejte a mějte trpělivost. Hledejte proč, ptejte se a zkoušejte to znovu a znovu. Chybami se člověk učí a stává se mistrem. I mně se občas něco nepovede, ale právě díky těmto chybám a vlastnímu zkoumání a poučení z nezdarů jsem mohla napsat tuto knihu a ukázat vám, na co si dávat pozor a co dělat, když věci nejdou podle plánu.

5.

Experimentujte a pokračujte se složitějšími recepty – nebojte se, zkoušejte vlastní kombinace, hledejte si další recepty a inspirace, pusťte se do dalších o něco složitějších receptů a sdílejte svoje dobroty a know-how s ostatními.

Význam receptových ikonek

Každý recept je označený ikonkami, abyste hned na první pohled poznali jeho náročnost na dovednosti, čas, vybavení nebo suroviny.

Časově náročné na zrání; recept vyžaduje více než 2 dny času na fermentaci.

Časová náročnost přípravy; recept je náročnější na přípravu, zahrnuje více kroků a tudíž i více našeho aktivního času.

Hůře dostupné suroviny; recept obsahuje suroviny (většinou se jedná o hůře dostupné startéry a kultury), které seženeme jen ve specializovaných obchodech, zejména v e-shopech.

Začátečník; recept vhodný pro úplné začátečníky, kteří ještě nemají s fermentací zkušenosti. Tyto recepty zaručují vysokou pravděpodobnost úspěchu.

Speciální startér a případná následná péče o něj; recept, ke kterému je třeba startér nebo kultura. O některé z nich je třeba se dlouhodobě starat a stanou se tak vaším „domácím mazlíčkem“.

Speciální vybavení; recept vyžaduje speciální přístroj k udržení teploty. Ne vždy je třeba ho kupovat, někdy už takový přístroj máte doma (viz kapitola Inkubátory na s. 32).

Dodržování hygieny; recept vyžaduje co nejsterilnější prostředí a dodržování hygieny, jinak se může stát, že se nevydaří.

Úvod do mikrobiomu

Jsme ekosystém s bilióny obyvatel

V minulé kapitole jsem nakousla, že pomáhám lidem navrátit si zdraví, energii a dobrou náladu pomocí zdravého a silného střevního mikrobiomu. Pokud zatím o svém mikrobiomu moc nevíte, dovolte mi, abych vás s ním seznámila a ukázala, proč se vyplatí o něj pečovat.

I když se cítíme osamocení, sami vlastně nikdy nejsme. Nevědomky v sobě hostíme cca 10× víc bakteriálních buněk, než je našich vlastních. Porovnáme-li množství „naší" a „jejich" genetické informace, mají před námi náskok dokonce stonásobný. Každý z nás je tedy v podstatě chodící ekosystém. Bakterie, kvasinky, houby, viry, roztoči a jejich geny – ti „hodní" i ti „zlí" – to vše tvoří náš mikrobiom. Myslíte, že jsou jen tichými společníky? Naopak! Ovlivňují nás více, než možná sami tušíme. Jejich složení v našem střevě dokáže ovlivnit, zda jsme hubení, nebo máme nějaké to kilo navíc, jestli chytíme každou rýmu či chřipku, anebo jsme zdraví jako řípa, jestli jsme veselí, nebo máme depresi, ale také třeba to, na co máme zrovna chuť – bude to čokoláda, či brokolice? A to není vše. Ani věda doposud nezná všechny pochody, do nichž se mikrobiom v našem těle zapojuje.

Jestli má někdo možnost ovlivnit to, jak se cítíme, chováme a jak vstřebáváme živiny, pak jsou to naše střeva, respektive ty miliardy mikroorganismů (tzv. mikrobiota), které v nich žijí a vysílají signály jak do našeho imunitního systému, tak do mozku.

Střevní mikrobiom je jako pes – za dobrou péči hlídá. Co? Hlavně naši imunitu. Chrání naše tělo před škodlivými bakteriemi. Je to oboustranně výhodné soužití. Proto se vyplatí se o mikrobiom pečlivě starat, zejména ho dobře krmit. A co mu šmakuje? Rostlinné potraviny s dostatkem vlákniny.

Menu pro zdravý mikrobiom

V dnešní době existuje velké množství různých výživových směrů. Myslím si, že je to způsobeno hlavně tím, že každý z nás je jedinečný. Co funguje mně, nemusí fungovat vám. Vy můžete například dobře prospívat na nízkosacharidové stravě, já naopak na vysokosacharidové. Podobně to ostatně máme s vlastnostmi, koníčky, prací a chutěmi. Někdo má rád kočky, jiný psy, někdo hraje fotbal, jiného baví šachy a někomu chutná jablko a jinému pomeranč. Každý jsme jiný a každému vyhovuje

i jiná strava. Nedá se říci, která je lepší a která horší. Všechny výživové směry mají ale společné cíle. Těmi jsou primárně: zdraví a spokojenost, přirozená tělesná váha, dostatek energie, dlouhověkost a udržitelnost. Když všechny výživové směry porovnáme, najdeme společného jmenovatele. Jsou jimi celistvé a přirozené potraviny (tedy žádné polotovary a průmyslově zpracované potraviny, ale naopak nezpracované potraviny jako zelenina, ovoce, celozrnné obiloviny, luštěniny aj.).

Jak jsme si už přiblížili, s jídlem musíme myslet nejen na sebe, ale také na svoje mikrobí přátele, kteří nám pomohou být zdraví, spokojení a užívat si života plnými doušky. Možná se ptáte, jak zajistit, aby vaši mikrobi měli všechno, co potřebují. Níže nabízím základy pro zdravý mikrobiom – pár jednoduchých pravidel, která můžete snadno a dlouhodobě zařadit do běžného života. Dodržování těchto základů vám pomůže udržet mikrobiom v dobré kondici, ať už vyznáváte paleo stravu, nebo veganství. Je to způsob, jak si být jistí, že jsme svou malou ZOO ve střevech dobře nakrmili.

Strava pro zdravý mikrobiom:

- **Každý den alespoň jedna živá probiotická potravina.** To vám pomůže udržet si rozmanitý mikrobiom. Každá potravina totiž obsahuje jiné druhy prospěšných bakterií a mikroživin. Jogurty, kefíry, kombucha, pickles, kimči, kysané zelí, miso pasta a tak dále... Mějte vždy nějakou fermentovanou potravinu v lednici a nezapomeňte je pravidelně střídat. Na co si při nákupu probiotických potravin dát pozor, najdete na s. 35.
- **Strava bohatá na vlákninu.** Aby byl mikrobiom zdravý a silný, potřebuje potraviny bohaté na vlákninu, jako jsou celozrnné obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce nebo oříšky a semínka.
- **Jezte pestře.** Střídejte různé druhy a barvy potravin (aneb jak se říká: „jezte duhu“). Jen tak zajistíte, že vašemu tělu i mikrobiomu nebude nic chybět.
- **Minimum cukru.** Cukr způsobuje nerovnováhu mikrobiomu. Pokud máte chutě na sladké, pravděpodobně máte ve střevech bakterie a kvasinky, které ho milují. Zkuste cukr co nejvíce eliminovat. Abyste uspokojili chutě na sladké, zařaďte do stravy ovoce, přirozeně sladké druhy zeleniny (dýně, batát, mrkev, hrášek), slaďte amasaké (přirozeně sladká fermentovaná kaše, viz s. 181) nebo menším množstvím zdravějších alternativ cukru, jako je třeba sladěnka (ječmenný slad), javorový a datlový sirup nebo kokosový cukr.

Základní pojmy

Tato kniha je pro mnohé z vás možná plná neznámých pojmů. Tak si je pojďme nejdřív ze všeho vysvětlit. Kdykoliv, když (nejen) v knize narazíte na neznámý název spojený s fermentací, můžete si jej oživit právě v tomto slovníčku.

- **Aerobní fermentace** – kvašení s přístupem vzduchu, typické pro výrobu tempehu, plísňových sýrů a octa.
- **Aktivace kvásku** – nakrmení „spícího“ kvásku z lednice. První krok při pečení.
- **Alkoholové kvašení** – anaerobní fermentace (bez přístupu vzduchu) typická zejména pro kvasinky. Z jednoduchých sacharidů vzniká alkohol (etanol) a oxid uhličitý. Využívá se při výrobě vína, piva a ostatních alkoholických nápojů.
- **Amasaké** – japonský krém z rýže (či jiné obiloviny) s přirozeně sladkou chutí a řídkou konzistencí.
- **Anaerobní fermentace** – kvašení bez přístupu vzduchu (nejčastější typ fermentace), typické pro mléčné kvašení (kvašenou zeleninu) nebo alkoholové kvašení (víno).
- **Antinutriční látky** – snižují nutriční hodnotu jednotlivých živin. V největším množství se nacházejí v rostlinách, kde fungují jako ochrana proti predátorům. Obsah antinutrientů je možné snížit správnou technologickou úpravou (fermentací, klíčením, namáčením, vařením).
- **Autolýza** – u výroby pečiva; promíchání všech surovin z receptu (kromě soli a kvásku) a následný cca 30–60minutový odpočinek těsta. Díky odležení se lépe rozvine lepek.
- **Dysbióza** – nerovnováha mezi prospěšnými a škodlivými bakteriemi ve střevech. Může nastat kvůli nadužívání antibiotik, alkoholu, kouření, fast foodu, konzumaci stravy kontaminované pesticidy nebo vlivem stresu.