Kefirko®

FERMENTACIJA ZELENJAVE & SADJA

FERMENTOR ZELENJAVE
NAVODILA ZA UPORABO

SLO

VSEBINA

FERMENTOR ZELENJAVE NAVODILA	3
DEJSTVA O FERMENTACIJI ZELENJAVE IN SADJA	5
KAJ POTREBUJEMO ZA FERMENTACIJO ZELENJAVE IN SADJA	8
PRIPOMOČKI - POGOSTA VPRAŠANJA	10
SESTAVINE - POGOSTA VPRAŠANJA	12
ODPRAVLJANJE TEŽAV	15
KORAKI ZA FERMENTACIJO ZELENJAVE IN SADJA	16

RECEPTI

AVTORJI	20
FERMENTIRANO ZELJE - SAUERKRAUT	22
KIMČI	24
FERMENTIRANE KUMARICE	26
FERMENTIRANA ZELJNA SOLATA	27
VLOŽENA ZELENJAVA	28
FERMENTIRAN KOROMAČ IN POMELO	30
KIMČI IZ REDKVIC IN GOMOLJNIC	32
SADNI KIMČI	34
KONCENTRAT HLADNO VARJENE KAVE	36
FERMENTIRANA SALSA	37
FERMENTIRAN ČATNI IZ JAGODIČEVJA	38
FERMENTIRAN SORBET	39
VLOŽENA JAJCA V SOKU RDEČE PESE	40
FERMENTIRAN ZELEN PESTO	42
FERMENTIRANA MARMELADA IZ HRUŠK	43
FERMENTIRAN KEČAP	44
FERMENTIRAN ČESEN V MEDU	45
FERMENTIRANA SOLATA Z BROKOLIJEM V KOZARCU	46
FERMENTIRANE BUČE	48
FERMENTIRAN ŽAJBELJ	50
FERMENTIRAN INGVER Z ŽAJBLJEM	52
FERMENTIRANE LIMONE	54
FERMENTIRANI LISTI VINSKE TRTE	56
GORČICA	58
ČATNI S KOŠČKI	60
ČESNOVI POGANJKI	62

ELEMENTI

POKROV Z NEVTRALIZATORJEM VONJA
Aktivno oglje nevtralizira neprijetne vonjave. Raven zgornji pokrov omogoča enostavno nalaganje kozarcev enega na drugega.

POKROV Z ENOSMERNIM VENTILOM IN FERMENTACIJSKO URO
Silikonska pumpica omogoča črpanje zraka iz kozarca in prepreči, da bi zrak prišel v notranjost. Z vrtenjem lahko označite prvi dan fermentacije.

STISKALNA VZMET
Vzmet izdelana iz kakovostnega nerjavečega jekla za potiskanje zelenjave navzdol.

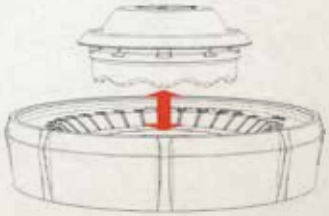
STISKALNA UTEŽ
Kakovostno debelo steklo potiska zelenjavo navzdol in se odlično prilega Kefirko kozarcu.

STEKLEN KOZAREC
Konkavna oblika steklenega kozarca omogoča enostavno rokovanje. Manjši Kefirko kozarec ima prostornino 848 ml, večji pa 1400 ml.

TOLKAČ S PRIJEMALKO
Za tlačenje zelenjave, da hitreje spusti sok, ter za enostavno nalaganje zelenjave v kozarec.

SKRB ZA FERMENTOR ZELENJAVE

- Pred prvo uporabo operite vse dele s toplo vodo in detergentom. Ne perite jih v pomivalnem stroju. Detergent temeljito izperite pred uporabo.
- Fermentor zelenjave med fermentacijo ne sme biti izpostavljen neposredni sončni svetlobi; prav tako ga ne postavljajte v bližino virov toplote.
- Po končani fermentaciji previdno odprite oba pokrova. Odstranite stekleno utež in vzemite vse ali le del fermentiranega živila iz kozarca. Lahko ga shranite v istem kozarcu ali v več manjših kozarcih v hladilniku.
- Filter z aktivnim ogljem na zgornjem pokrovu se lahko zamenja, ko preneha opravljati svojo funkcijo (po nekaj mesecih nenehne uporabe).
- Ko pritrdite silikonsko pumpico na barvni pokrov, pazite, da se robovi tesno prilegajo na plastični rob odprtine v pokrovu.
- Odstranite silikonsko pumpico in tesnilni obroč na spodnji strani pokrova in ju operite v vodi in detergentu. Preden ju namestite nazaj, morata biti oba dela popolnoma suha.



DEJSTVA O FERMENTACIJI ZELENJAVE IN SADJA

Fermentacija je naraven proces shranjevanja živil!

Ljudje že stoletja fermentirajo zelenjavo. To je bil eden od načinov za shranjevanje sveže zelenjave in sadja, še preden so bili na voljo hladilniki in zamrzovalniki. S fermentacijo svežih sestavin se njihova hranilna vrednost še poveča, kar je tudi vzrok, da je ta postopek prisoten že toliko časa. Še več, v zadnjih letih ponovno postaja vse bolj priljubljen. Fermentacija omogoča, da ohranimo vse hranilne snovi v času, ko je zelenjava ali sadje zrela in tudi najbolj hranilna. To je lahko zelo koristno v sezonah, ko so vrtovi polni svežih, zrelih pridelkov, ki nas kar kličejo k obiranju.

Mikroorganizmi na zelenjavi so ključni!

Fermentacija je postopek, s katerim živi mikroorganizmi razgradijo sladkorje oziroma ogljikove hidrate v hrani. Večina zelenjave te koristne mikroorganizme že ima na sebi, zato niso potrebni dodatki starter kultur. V nekaterih primerih jim lahko pomagamo, tako da dodamo sirotko, sok fermentiranega zelja ali starter kulturo in s tem njihovo delovanje nekoliko pohitrimo. Optimalni pogoji v okolju pomagajo koristnim bakterijam, da med fermentacijo rastejo in se razmnožujejo, slabe pa odmrejo. Temu rečemo tudi selektivno okolje, ki je ugodno le za nekatere vrste, za druge pa je škodljivo.

Fermentirana zelenjava v prehrani je koristna!

Vsa fermentirana hrana ima pozitivne učinke za splošno dobro počutje in prebavo, kadar je del vsakodnevne prehrane. Bogata je s koristnimi bakterijami, ki pretvorijo sladkorje v mlečno kislino in ustvarijo obroke bogate s hranili, ki se lažje absorbirajo. Redno uživanje fermentirane hrane ima lahko pozitivne učinke na prebavo, uravnavanje holesterola, izboljšanje imunskega sistema, uravnavanje apetita in pomoč pri izgubi teže ter mnoge druge pozitivne učinke.

Prvi dnevi fermentacije so najbolj živahni!

Ta prva faza fermentacija odloča o tem, ali bo uspešna ali ne. Zato je soljenje zelenjave zelo pomemben korak pri fermentaciji. Slanica ustvari okolje, ki je primerno za koristne bakterije in škodljivo za slabe. *Lactobacillus* je glavna bakterija, ki ustvarja vašo okusno fermentirano zelenjavo in sadje! Uspeva v selektivnem okolju in opravi

svojo nalogo, ki je razgradnja kompleksnih ogljikovih hidratov v zelenjavi ter njihova pretvorba v mlečno kislino. V tej fazi lahko že vonjate rahlo kiselkast vonj in opazite nastajanje mehurčkov v kozarcu.

Med fermentacijo je zelo pomembna temperatura okolja

Optimalna temperatura za fermentacijo je 20-24 °C. Če fermentirate v bolj hladnem prostoru, lahko traja dlje časa, da se fermentacija zaključi. Fermentiranje v zelo toplem okolju pospeši fermentacijo, ima pa lahko tudi negativne posledice, kot je preveč mehka zelenjava ali plesen na površini.

Fermentirana prehrana ima lahko stranske učinke

Kot pri drugi fermentirani hrani je morda potrebno nekaj časa, da se vaše telo privadi na uživanje živih mikroorganizmov. Zlasti, če še niste imeli izkušenj s fermentirano hrano. Obstaja mnogo pozitivnih učinkov, kot so izboljšana prebava, boljši imunski sistem, urejena črevesna flora in drugi. Drugi pa so manj zaželeni, vendar se lahko pojavijo, ko začnemo vključevati fermentirano hrano na vsakodnevni jedilnik. Lahko občutite napihnjenost, diarejo ali trebušne krče. Te težave so običajno kratkoročne in trajajo le toliko časa, da se telo privadi na spremembe. Če pa težave ne izzvenijo, prenehajte z uživanjem fermentirane hrane in se posvetujte z zdravnikom. Vedno pa se posvetujte z zdravnikom, če imate obstoječe prehranske težave ali zdravstvene omejitve.

KAJ POTREBUJEMO ZA FERMENTACIJO ZELENJAVE IN SADJA

Kozarec s pokrovom

Pomembno je, da uporabite steklen ali keramičen kozarec, v katerem lahko shranjujete kislo vsebino in katerega snovi ne prehajajo iz kozarca v hrano. Pokrov prepreči, da bi žuželke prišle v kozarec med fermentacijo in da bi zelenjava prišla v stik z zrakom, kar bi lahko povzročilo razvoj plesni na površini.

Fermentacijske uteži

Uteži zadržijo zelenjavo potopljeno v slanici. Najbolje je, da so izdelane iz stekla in dovolj težke, da potiskajo navzdol tudi trše dele zelenjave. Fermentor zelenjave vključuje tudi stiskalno vzmet, s katero lahko uporabimo še več sile za potiskanje zelenjave navzdol.

Tolkač

To je osnovno orodje za stiskanje zelenjave, kar pomaga pri njihovem izločanju sokov. Lahko je plastično ali leseno. Kefirko tolkač ima priročno prijemalko na eni strani, ki jo uporabite za nalaganje zelenjave v kozarec.

Rezalnik, nož, deska za rezanje

Pripomočki, ki vam bodo v pomoč pri rezanju zelenjave na koščke. Zelje naribamo, zato da spusti sok, medtem ko buče samo narežemo na večje kose z nožem.

Kakovostne sestavine

Izberite najboljše sestavine za vašo fermentacijo, takšne kot bi jedli sveže. Sveže nabrana, ekološko pridelana zelenjava in sadje so najboljša izbira. Ne le zaradi okusa, vsebujejo tudi največ živih mikroorganizmov, ki vam bodo koristili pri fermentaciji. Druge sestavine, ki jih boste še potrebovali, so sol in voda ter začimbe in zelišča, ki jih želite dodati za okus.

PRIPOMOČKI - POGOSTA VPRAŠANJA

So manjši kozarci primerni za fermentacijo?

Velike količine niso pravilo fermentacije. V sezoni, ko je na voljo veliko zrele zelenjave, ki jo želite pripraviti na isti način, je to seveda priročno. Vendar lahko enostavno pripravite tudi manjše porcije, še posebej, ko želite preizkušati različne okuse, recepte in kombinacije sestavin. S pripravo manjših količin se boste lažje naučili osnov fermentacije in hitro postali strokovnjak na tem področju.

Kako preprečiti pokanje kozarcev?

Med fermentacijo nastaja CO2, ki ustvarja tlak v kozarcu, kar lahko vodi tudi v počene kozarce, če izpust plinov ni omogočen. V navadnih kozarcih je potrebno občasno odpreti pokrov in sprostiti tlak. Kefirko fermentor zelenjave ima enosmerni ventil, ki ves čas fermentacije omogoča izhajanje plinov, obenem pa zrak ne more priti v notranjost kozarca. Tako ni potrebe, da ves čas spremljate dogajanje, saj posoda dela sama.

Kako se znebim neprijetnih vonjav?

Pri fermentaciji se sproščajo plini, ki imajo lahko dokaj neprijeten vonj. Da se temu izognemo, ima naš fermentor zelenjave vstavek z aktivnim ogljem, ki nevtralizira te neprijetne vonjave.

Je tolkač nujen del opreme?

Narezano zelenjavo je potrebno pretlačiti ali stisniti, da se iz nje začne izločati sok. To lahko storite tudi z rokami. S pripomočki za stiskanje lahko tudi potiskate zelenjavo navzdol, ko jo naložite v kozarec. Tako se izloči dovolj tekočine, da je zelenjava potopljena v njej.

SESTAVINE - POGOSTA VPRAŠANJA

Katero zelenjavo lahko fermentiramo?

Fermentiramo lahko skoraj vso zelenjavo in tudi nekatero sadje. Vseh vrst zelenjave in sadja pa ni enostavno fermentirati. Zelje je zagotovo najbolj priljubljena zelenjava za fermentacijo, sledijo mu redkvice. Nekaj izzivov je lahko pri fermentaciji zelenolistne zelenjave zaradi specifičnega okusa, ki postane še izrazitejši s fermentacijo. Fermentirate lahko tudi sadje - jabolka in suho sadje na primer so odlični v kombinaciji s kislim zeljem. Jagodičevje je tudi zelo zanimivo za fermentacijo. Ta postopek je tudi odličen način, da porabimo določene dele sadja in zelenjave, ki bi ga drugače zavrgli, na primer stebla, lupine ipd.

Je zelenjavo potrebno narezati?

Zelenjavo narežemo ali sesekljamo zato, da spusti sok in s tem ustvari raztopino, v kateri fermentira. Večjo površino ima sesekljana zelenjava, več in hitreje spusti tekočino. Upoštevajte to, ko se odločate, ali jo boste narezali na večje kose ali naribali. Nekatero zelenjavo pustimo v večjih ali celih kosih. Takrat slanico pripravimo posebej in z njo prelijemo zelenjavo v kozarcu.

Moramo uporabiti dodatek starter kulture?

Zelenjava in sadje že vsebuje vse potrebne mikroorganizme za fermentacijo. Če o tem niste prepričani ali želite, da fermentacija poteka hitreje in bolj konsistentno, si lahko pomagate s starter kulturo. Ta je običajno na voljo v prahu, ki ga raztopite v slanici. Z istim namenom lahko dodate tudi sirotko ali sok fermentiranega zelja (zeljnica) ali presežke kefirnih zrnc. Vse te možnosti so na voljo, vendar se ne bati divje fermentacije, ki se zgodi naravno - z odličnimi sestavinami in malce soli.

Zakaj je sol pomembna?

Sol je pomembna zato, da pomaga ustvariti okolje, v katerem bakterije *Lactobacillus* uspevajo. Pomaga ustvariti okolje, kjer se kvasovke in plesni ne bodo razvijale, kar bo zaščitilo vašo fermentacijo. Izberite sol, ki ne vsebuje dodatkov, naravna morska ali himalajska sol je najboljša izbira.

Koliko soli je potrebno dodati?

Fermentacija poteka hitreje, ko je temperatura višja. Zato je potrebno v toplejših obdobjih dodati več soli, da fermentacijo nekoliko upočasnite. Enako dodamo manj soli pozimi, saj sol upočasni delovanje mikroorganizmov. Sol lahko tehtate ali se zanesete na svoj občutek. Če sledite receptu, je količina soli običajno zapisana v odstotkih. Odstotek soli se izračuna za skupno težo sestavin in vode. Najpogosteje se priporoča 2 % slanica. Kar za 1 kg sestavin, pomeni 20 g soli.

Kako odmeriti vodo?

Ko uporabljate slanico, lahko odmerite količino vode, tako da jo nalijete v kozarec že napolnjen z zelenjavo. Nato to količino vode odlijete v drugo posodo in v njej stopite potrebno količino soli. Za kozarec s prostornino 1 liter boste potrebovali približno 500 ml vode.

Soljenje ali slanica - kako izbrati?

To je odvisno od sestavin in recepta, ki ga pripravljate. Soljenje pomeni, da sol vtremo v zelenjavo, ki je na tanko narezana (zelje in druga zelenjava, ki jo pripravimo na ta način) in zato spusti tekočino. To je način, ki ga uporabimo pri sesekljani zelenjavi.
Ko sestavine pustimo cele (kumarice) ali narezane na večje kose, zelenjava ne spusti dovolj soka, da bi prekril vse sestavine v kozarcu. Zato pripravimo slanico (običajno 2 %) in jo prelijemo čez sestavine, da so prekrite.

Voda v fermentaciji - kaj je potrebno upoštevati?

To je pogosta težava z vodo v fermentaciji: klor. Pomembno je, da uporabite neklorirano vodo za fermentacijo. Če o tem niste prepričani, lahko pustite vodo v nepokriti skledi na pultu nekaj ur in večina klora bo izhlapela. Ostale stvari pri vodi niso toliko pomembne - voda, ki je primerna za pitje, je običajno primerna tudi za fermentacijo.

ODPRAVLJANJE TEŽAV

Na vrhu zelenjave se je naredila plesen

Plesen je najbolj pogosta težava, s katero se soočimo pri fermentaciji zelenjave. Največkrat do tega pride, ker je živilo prišlo v stik z zrakom. Nekateri preprosto odstranijo plast s plesnijo in uporabijo preostanek. Za varnost živila pa priporočamo, da celotno vsebino v primeru plesni završžete. Plesen lahko preprečite tako, da poskrbite za to, da je zelenjava ves čas potopljena v slanici in ne pride v stik z zrakom.

Vrhnja plast fermentirane zelenjave je temna

Do tega je prišlo, ker je zelenjava prišla v stik z zrakom. Temna plast brez plesni ni škodljiva. Lahko jo le odstranite in preostalo zelenjavo uporabite.

Fermentacija se ni pričela

Obstaja več vzrokov, da se fermentacija ne začne. Morda je temperatura v okolju prenizka in se je fermentacija zelo upočasnila. Če ste uporabili jodirano sol, to lahko škodi koristnim bakterijam. Enak učinek ima klorirana voda. Morda pa je prišlo do kontaminacije zaradi slabe higiene ali slabo očiščene opreme.

Zelenjava je mehka in kašasta

Včasih je to povsem običajen rezultat fermentacije nekaterih živil. Drugič pa je prišlo do tega zaradi previsoke temperature okolja med fermentacijo.

Fermentirana zelenjava ima neprijeten vonj

Pri fermentaciji nastajajo specifične vonjave, ki so zelo močne, morda bo trajalo nekaj časa, da se na njih navadite. Sčasoma se boste naučili, kdaj je vonj značilen za normalno fermentacijo in kdaj nam kaže, da je pri fermentaciji šlo nekaj narobe.

KORAKI ZA FERMENTACIJO ZELENJAVE IN SADJA

V tem poglavju boste prejeli osnovno znanje o fermentaciji zelenjave in sadja doma. Pri fermentaciji je zelo pomembno, da se zanašate na svoj okus in vonj, eksperimentiranje pa je način učenja.

1. IZBERITE SESTAVINE

Imate veliko določene zelenjave, ki ste jo ravno pobrali na vrtu? Ali želite le pripraviti svojo najljubšo fermentirano jed ter potrebujete nekaj dodatnih sestavin? Fermentirate lahko skoraj vse, vendar skušajte izbrati kakovostne lokalne in ekološke sestavine. Operite in posušite zelenjavo ali sadje. Če recept tako zahteva, lahko najprej namočite zelenjavo v slanici za nekaj ur ali čez noč.

2. NAREŽITE ALI NARIBAJTE

Drugi korak pri fermentaciji zelenjave je rezanje ali ribanje. To storite, ko zelenjavo operete in osušite. Glede na recept jo lahko zgolj narežete ali naribate na tanke rezine. Ko pripravljate zelje, ga običajno kar naribate. Na primer bučke pa lahko le narežete na večje kose.

3. DODAJTE SOL

V naslednjem koraku zelenjavi dodate sol. Zelenjavo lahko solite ali pa uporabite slano raztopino. Če solite zelenjavo neposredno, bo ta spustila sok in ustvarila dovolj tekočine. Ko uporabite slanico, pa je morate pripraviti toliko, da bo prekrila zelenjavo.

4. STISKANJE IN MEŠANJE

Če imate naribano zelenjavo, jo v tem koraku premešate in stisnete z rokami, da bo začela spuščati sok. Za to lahko uporabite tudi tolkač in jo pretlačite. Pri tem tudi povežete vse sestavine in dodate začimbe, če jih zahteva recept.

5. NAPOLNITE KOZAREC

Vse povezane sestavine prestavite v kozarec. Pomembno je, da jih tesno potlačite v kozarec, da ostane v kozarcu čim manj zraka. Ko uporabljate zelenjavo v kosih ali celo, jo prav tako tesno naložite v kozarec, vendar pazite, da je pri tem ne poškodujete. Če uporabljate slanico, jo prelijete prek zelenjave. Prepričate se, da so zapolnjeni vsi kotički v kozarcu. Na vrhu vedno pustite centimeter ali dva prostora, saj bo zelenjava še naprej spuščala sok med fermentacijo, za kar mora ostati dovolj prostora.

6. UPORABITE STEKLENO UTEŽ
Na vrh zelenjave položite stekleno utež. Lahko uporabite tudi stiskalno vzmet, da uporabite večjo silo za potiskanje zelenjave navzdol.

7. POKRIJTE IN IZČRPAJTE ZRAK
Kozarec pokrijete s pokrovom in nastavite prvi dan fermentacije na silikonski pumpici v pokrovu. S pritiskanjem na pumpico izčrpate odvečen zrak v kozarcu.

8. PUSTITE FERMENTIRATI
Kozarec pokrijete še z zgornjim pokrovom in pustite fermentirati. Glede na recept pustite zelenjavo fermentirati nekaj dni ali več tednov. Najbolj aktivna fermentacija se dogaja v prvih dneh po začetku. Po dnevu ali dveh lahko že začnete okušati zelenjavo ter preverjajte kislost in okus. Nato se odločite, ali boste s fermentacijo nadaljevali ali jo ustavili.

RECEPTI

AVTORJI

MARIE-CLAIRE FRÉDÉRIC
nicrunicuit.com

Kulinarična novinarka in avtorica večih knjig na temo fermentacije. V Parizu je odprla prvo restavracijo, ki ponuja izključno fermentirano hrano: Suri. Vodi delavnice priprave fermentirane hrane doma in piše tudi blog “nicrunicuit.com”.

DONNA SCHWENK
CulturedFoodLife.com

Avtorica treh najbolje prodajanih knjig, vključno z Cultured Food in a Jar. Ustanoviteljica Cultured-FoodLife.com s tedenskimi prispevki, recepti in podcasti ter vodilna na področju fermentirane hrane. Promovira, kar je izkusila tudi sama, in tako pomaga ljudem, da se počutijo najbolje, kar se lahko.

DAVID CÔTÉ AND SÉBASTIEN BUREAU
fermentationrevolution.com,
revolutionfermentation.com

David Côté je neutruden eko-podjetnik, zaradi katerega so se nam že cedile sline ob Crudessence, Rise Kombucha, Loop Juice in petih knjigah receptov. Je tudi soavtor Révolution Fermentation in Révolution Kombucha. Sébastien Bureau je nekoliko nor biolog in fermentacijski guru, ki je ustvaril recept za Rise, najbolj priljubljeno kombučo v Kanadi. Je soavtor Révolution Fermentation in Révolution Kombucha.

SANDOR KATZ
wildfermentation.com

Sandor Ellix Katz je preroditelj fermentacije. Njegovi knjigi Wild Fermentation in The Art of Fermentation ter številne delavnice fermentacije, ki jih je vodil po svetu, so pomagale spodbuditi široko oživitev umetnosti fermentacije. Samouki eksperimentalist živi v ruralnem Tennesseeju, New York Times ga opisuje kot “enega neverjetnih rock zvezdnikov ameriške kulinarične scene”. Sandor je tudi prejemnik nagrade James Beard. Za več informacij obiščite njegovo spletno stran.

VEDRANA ORLOVIĆ
Kefirolicious.com

Avtorica bloga kefirolicious.com, navdušenka nad doma pripravljenim kefirjem, strastna ustvarjalka receptov brez glutena in domačim kefirjem, kulinarična fotografinja in stilistka. Njen moto v življenju je - Pridite na stran fermentacije, imamo dobre bakterije.

SUZANA KRANJEC
Fermentiraj.si

Strokovnjakinja na področju fermentirane hrane, avtorica knjige Fermentiraj.si in istoimenskega bloga, ter avtorica knjige Življenje brez glutena in istoimenskega bloga. Promovira in uči, kako aktivna zaposlena ženska v vsakodnevno rutino uvrsti pripravo fermentirane in hkrati brezglutenske hrane.

FERMENTIRANO ZELJE - SAUERKRAUT

Recept Kefirko

- *1 srednje veliko zelje (lahko uporabite polovico zelenega in polovico rdečega zelja)*
- *20 g (4 žličke) soli*

Ideje za dodajanje okusa:
kumina, koper, kurkuma, čili itd.

Očistite zunanje poškodovane liste na zeljnati glavi ter jo sperite pod vodo. Uporabite rezalnik, da zelje naribate na tanke trakce ali pa ga narežite z ostrim nožem. Dodajte sol in dobro premešajte z rokami. Po želji lahko dodate začimbe. Zelje lahko stiskate z rokami ali uporabite tolkač. da

začne spuščati tekočino. Prenesite zelje in sok v steklen kozarec in ga potisnite navzdol s tolkačem, da odstranite zračne žepke. Na vrhu pustite približno 2 cm prostora. Ko pritisnete na zelje, mora tekočina prekriti zelje. Če ni dovolj tekočine, lahko dodate malo slanice (voda z raztopljeno soljo). Na vrh postavite stekleno utež, da bo zelje ostalo potopljeno pod tekočino. Pokrijte s pokrovom in nastavite prvi dan fermentacije. S pomočjo pumpice izčrpajte odvečen zrak iz kozarca. Pokrijte z zgornjim pokrovom in pustite fermentirati na sobni temperaturi 2-4 tedne. Med fermentacijo lahko okušate zelje, da dobite občutek, kako se v različnih fazah fermentacije spreminja okus. Fermentirano zelje lahko jeste neposredno iz kozarca, ga dodate v solate ali kot prilogo burgerjem. Kjerkoli vam ustreza!

Polnjeni sladki krompir

Nasvet za serviranje:

- *2 sladka krompirja*
- *1 avokado*
- *ščepec soli*
- *1 žlička sesekljanega peteršilja*
- *1 žlica olivnega olja*
- *1 žlička soka limete*

Sladek krompir nekajkrat prebodite in pecite na 200 ˚C 50 minut, dokler se ne zmehča. Vzemite iz pečice in pustite, da se ohladi, nato ga prerežite na polovico po dolžini. Izdolbite meso krompirja tako, da pustite tanko plast na koži. Pretlačite meso krompirja skupaj z avokadom, sokom limete, soljo, peteršiljem in olivnim oljem. Mešanico napolnimo v izdolben krompir in na vrhu dodamo fermentirano zelje.

KIMČI

Recept Kefirko

- *1 kg zelja (Napa ali kitajsko)*
- *100 g daikon ali rdečih redkvic*
- *2 srednje velika korenja (opcijsko)*
- *šop mlade čebule (navadne čebule)*
- *1 žlica svežega ingverja, nasekljanega*
- *2-3 stroka česna, nasekljanega*
- *1 žlica sladkorja*
- *3-5 žlic Gochujang paste (korejska čili pasta)*
- *4 žlice soli*
- *1 žlica ribje omake (opcijsko)*

Pripravite zelenjavo in jo po potrebi operite. Pripravite veliko skledo in vanjo naložite zelje (lahko ga prerežete na polovico), redkvice in korenje. Prelijte z 2-odstotno slanico in na vrh položite keramični krožnik, da zelenjava ostane potopljena v tekočini. Pustite, da se namaka nekaj ur ali čez noč. Naslednji dan odcedite in osušite zelenjavo ter jo narežite na poljubno velike koščke. Nasekljajte tudi čebulo. Dodajte k zelenjavi tudi česen in ingver, sol, sladkor, čili pasto in ribjo omako ter dobro premešajte z rokami (lahko uporabite rokavice). Prenesite skupaj s tekočino, ki nastaja, v Kefirko kozarec in dobro potlačite. Zelenjava začne izločati tekočino, ki bi ob stiskanju morala preplaviti zelenjavo v kozarcu. Na vrh položite stekleno utež, da bo zelenjava ves čas ostala potopljena. Pokrijte s pokrovom in izčrpajte zrak iz kozarca. Pustite fermentirati vsaj 2 dneva, preden ga začnete okušati. Kimči bo pripravljen v 3-5 dneh. Ko je fermentacija končana, ga shranite v hladilniku. Shranjujete ga lahko na hladnem tudi nekaj mesecev.

FERMENTIRANE KUMARICE

Recept Kefirko

- *0,5 kg manjših kumaric (ali večjih, narezanih na koščke)*
- *Slanica: 4 žličke soli + 0,5 l vode*
- *3-5 strokov česna*

začimbe:
uporabili smo svež koper, lovorjeve liste, cel poper

Operite in osušite kumarice. Postavite jih v posodo z ledom in vodo za približno 10 minut, zato da ostanejo hrustljave. Potem jih ponovno osušite in naložite v kozarec. Skušajte jih naložiti čim tesneje, vendar pazite, da se ne poškodujejo. Dodajte tudi začimbe in česen. Na vrhu pustite približno 2-3 cm prostora. Pripravite slanico in jo prelijte prek kumaric. Na vrh postavite stekleno utež, da bodo kumarice ves čas fermentacije ostale potopljene.
Fermentirajte 3 dni do 3 tedne. Tekočina bo po nekaj dneh postala motna, takrat lahko prvič poskusite kumarice, da ugotovite, po kolikšnem času fermentacije vam okus najbolj ustreza.

FERMENTIRANA ZELJNA SOLATA

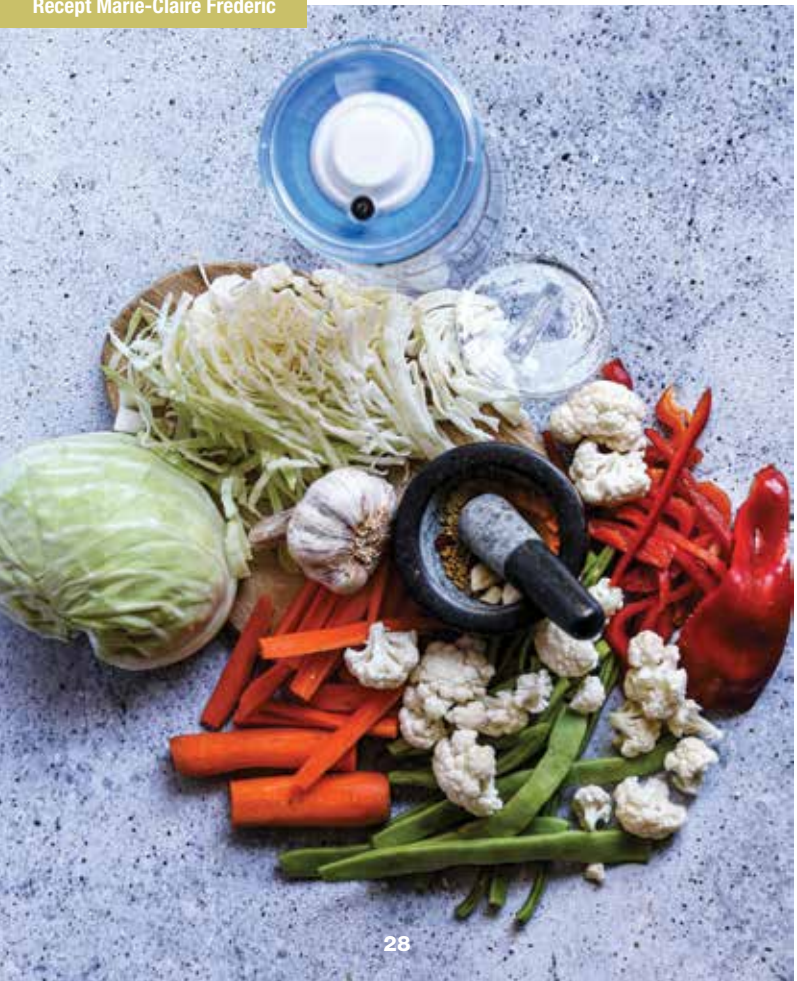
Recept Marie-Claire Frédéric

- *1 zeleno zelje*
- *400 g korenja*
- *400 g zelene*
- *2 jabolki*
- *1 rdeča čebula*
- *1 žlička gorčičnih semen*
- *1 žlička črnega popra, celega*
- *približno 15 g (3 žličke) soli*

Odstranite zunanje poškodovane in umazane liste z zelja. Razrežite ga na štiri dele in odstranite trd kocen. Narežite zelje na tanke trakove. Olupite in naribajte korenje na rezalniku z večjimi luknjami. Enako naredite z zeleno. Odstranite peške jabolkam in jih narežite na tanke rezine. Olupite in narežite čebulo. Stehtajte zelenjavo (dobili boste približno 1,5 kg) in pripravite 1% slanico. Zmešajte zelenjavo, jabolka, začimbe in sol v veliki skledi. Pustite počivati 15 minut. Premešajte še enkrat in stiskajte mešanico z rokami, da se prične sproščati tekočina. Imeti morate mokre roke. Napolnite fermentor z zelenjavo in sokom ter potisnite navzdol vsako plast. Tekočina se bo dvignila in potopila zelenjavo. Kozarec napolnite do zgornje črte. Namestite utež in vzmet ter pokrijte. Tesno zaprite. Pustite fermentirati 7 dni na sobni temperaturi, nato shranite v hladnem prostoru. Lahko zaužijete po 10 dneh, vendar bo najboljše po 1 mesecu. Shranite lahko za več let.

VLOŽENA ZELENJAVA

Recept Marie-Claire Frédéric



- *1 kg zelja*
- *200 g korenja*
- *200 g zelenega fižola v stroku*
- *1 rdeča paprika*
- *200 g majhnih cvetov cvetače*
- *približno 15 g (3 žličke) soli*
- *4 žlice rastlinskega olja*

Mešanica začimb:

- *2 stroka česna*
- *1 majhna sušena rdeča paprika*
- *1 žlica rumenih in rjavih gorčičnih semen*
- *1 žlička semen grškega sena*
- *1 žlička kurkume*

Tanko narežite zelje. Olupite in narežite korenje na julienne način. Odstranite konce fižolovih strokov in jih diagonalno na tanko narežite. Razkosajte cvetačo na majhne cvetove. Stehtajte olupljeno zelenjavo in dodajte 1 % teže soli. Zmešajte zelenjavo s soljo v veliki skledi. Pustite počivati 15 minut. Pripravite začimbe: v terilnici ali mešalniku strite česen, čili, semena in kurkumo v grobo pasto. To pasto ocvrite na olju, dokler ne zadiši. Pustite, da se ohladi. Zmešajte zelenjavo z začimbami, dokler se vse sestavine ne povežejo. Naložite jih v fermentor. Na vrh postavite utež, vzmet i pokrijte. Pustite fermentirati 7 dni na sobni temperaturi, nato postavite v hladen prostor. Lahko zaužijete po 14 dneh.

FERMENTIRAN KOROMAČ IN POMELO

Recept Marie-Claire Frédéric

- *1,5 kg koromača*
- *1 čebula*
- *1 rdeče pomelo ali 2 limoni*
- *15 g (3 žličke) soli*

Koromaču odstranite trde dele, nato ga narežite na majhne koščke. Prihranite zelene dele, če jih imate. Dobiti bi morali približno 1 kg koromača. Olupite in narežite čebulo. Pomelo narežite na četrtine, odstranite semena in membrano ter ga narežite na rezine. Dodajte ga h koromaču. Vse stehtajte in pripravite 1 % soli. Povežite zelenjavo s soljo v veliki skledi. Pustite počivati 15 minut. Ponovno zmešajte in stisnite z rokami, da se začne spuščati sok. Imeti morate mokre roke. Napolnite fermentor z zelenjavo in sokom ter potisnite navzdol pri nalaganju vsake plasti. Sok mora preplaviti koromač, ko pritisnete navzdol. Napolnite do zgornje črte na Kefirko kozarcu. Na vrh postavite utež, vzmet in pokrijte. Pustite fermentirati 7 dni na sobni temperaturi nato postavite v hladen prostor. Lahko zaužijete po 7 dneh. Shranjujete lahko približno 6 mesecev. Sčasoma se bo zelenjava zmehčala.

KIMČI IZ REDKVIC IN GOMOLJNIC

Recept Sandor Katz

Velikost posode: litrski kozarec

- *morska sol*
- *1 kilogram gomoljne zelenjave, vsaj polovica naj bo daikon redkvic ali drugih redkvic in/ali repe; ki jo lahko nadomestimo s korenjem, topinamburjem in korenino repinca*
- *zelje*
- *kumare*
- *lahko vključite druge vrste zelenjave*
- *1 žlica riževe moke (opcijsko)*
- *2-4 žlice (ali več!) gochugaru, korejski čili v prahu in /ali sveži ali sušeni čiliji*

- *šop mlade čebule ali 1 čebula ali por ali nekaj šalotk (ali več!)*
- *3-4 stroki česna (ali več!)*
- *2 žlici (ali več) sveže naribanega ingverja*
- *1 majhna korenina hrena (ali 1 žlica hrena brez konzervansov)*

Narežite zelenjavo. Dobro jo operite. Ni jih potrebno olupiti, razen, če so lupine zelo trde. Narežite na tanke trakce ali večje kose, kakor vam ustreza. Nekatere manjše gomolje lahko pustite cele, tudi z zelenim delom. Nadaljujte z osnovnim receptom za kimči (glej recept za kimči, str. 24). Zelenjavo namočite v slanici. Pripravite mešanico začimb - glej opombo spodaj (dodajte hren), zmešajte in naložite v kozarec ter fermentirajte.

Trajanje fermentacije:
3 dnevi do nekaj tednov ali mesecev

OPOMBA: **Pripravite pasto** - Ta korak je opcijski. S to pasto kimči dobi rdečo omakasto teksturo. V manjši kozici zmešajte riževo moko z ½ skodelice (125 ml) mrzle vode. Dobro premešajte, da se moka stopi in da preprečite kepice. Počasi segrevajte in ves čas mešajte, da se ne zažge. Riževa moka se bo pričela gostiti. Kuhajte nekaj minut, da postane zmes lepljiva, vendar še vedno tekoča. Če je pregosta, lahko dodate malo vroče vode in dobro premešate. Mešanico ohladite na približno 36 °C (v tem času se bo še gostila) in jo zmešajte s čilijem v prahu v živo rdečo pasto, ki jo uporabite z ostalimi začimbami.

SADNI KIMČI

Recept Sandor Katz

Velikost posode: litrski kozarec

- *500 g kitajskega zelja, daikon redkvic in/ali druge zelenjave*
- *morska sol*
- *1 žlica riževe moke (opcijsko)*
- *2-4 žlice (ali več!) gochugaru, korejski čili v prahu in /ali sveži ali sušeni čiliji*
- *šop mlade čebule ali 1 čebula ali por ali nekaj šalotk (ali več!)*
- *3-4 strokov česna (ali več!)*
- *2 žlici (ali več!) svežega naribanega ingverja*
- *sok 1 limone*
- *500 g sadja: jagode in/ali slive, hruške, grozdje, ananas*

Na grobo narežite zelenjavo, vendar ne sadja in začimb, ter jo naložite v skledo. Pripravite slanico - približno 2 skodelici vode in 3 žlice soli. Dobro zmešajte, da se sol raztopi. Nadaljujte z osnovnim kimči receptom (glej kimči recept na str. 24 in navodila za pripravo paste na str. 33). Dodajte limono mešanici začimb. Uporabite lahko katerokoli sadje. Če je lupina pretrda ali ni užitna, sadje lahko tudi olupite. Večje sadje narežite na manjše koščke. Manjše jagode pustite cele. Po potrebi lahko dodate tudi oreščke. Vse dobro zmešajte in preložite v kozarec. Fermentirajte na vidnem mestu na kuhinjskem pultu. Po potrebi spustite tlak v kozarcu. Kimči lahko jeste hitro in ga po nekaj dneh shranite v hladilniku, da uživate sladkobo sadja, preden ta fermentira.

Trajanje fermentacije: 3-5 dni

KONCENTRAT HLADNO VARJENE KAVE

Recept Vedrana Orlović

- *90 g mlete kave*
- *500 ml vode*

V kozarec preložite kavo nato v krožnih gibih na kavo enakomerno nalivajte vodo ter nežno mešajte. Zaprite z obema pokrovoma ter pustite, da se kava vari na sobni temperaturi 20 ur. Ko je varjenje končano, prelijete koncentrat skozi papirnat filter, da ločite koncentrat od kavnih zrn. Koncentrat hladno varjene kave shranimo v hladilniku v steklenici. Za serviranje razredčite 60 ml kavnega koncentrata s 120 do 180 ml vode ali rastlinskega mleka. Kavni koncentrat lahko razredčite z vodo za hladno varjeno kavo ali z mlekom za mlečne napitke. Lahko postrežete hladne ali tople napitke … Možnosti so neomejene. Najbolje je, da uporabite kakovostno kavo, ki je grobo mleta (kot pri French press kavi).

FERMENTIRANA SALSA

Recept Vedrana Orlović

- *500 g češnjevih paradižnikov, narezani na koščke*
- *½ čebule, sesekljane*
- *¼ stroka česna, sesekljan*
- *3 zelene paprike, sesekljane*
- *pest sveže bazilike*
- *1 žlica himalajske morske soli*
- *sok 1 limete*

V veliki skledi zmešajte paradižnike, česen, papriko, baziliko, čebulo, sok limete in sol. Dobro zmešajte, da se sestavine povežejo. Okušajte salso, da ugotovite, ali potrebuje več soli. Ko ste zadovoljni z okusom, dodajte salsa mešanico v Kefirko fermentor. Potisnite tako, da so sestavine potopljene v lastnem soku, nato uporabite stekleno utež. Zaprite pokrova in pustite fermentirati na sobni temperaturi 48 ur. Nato jo lahko takoj uporabite ali shranite v hladilniku za več mesecev. Sama ji rada dodam sladko koruzo in kumaro, ter s sestavinami napolnim majhne tortilja skledice iz koruzne moke. Dober tek!

FERMENTIRAN ČATNI IZ JAGODIČEVJA

Recept Vedrana Orlović

Za 200 g čatnija iz jagodičevja potrebujete:

- *2 pesti robid*
- *2 pesti malin*
- *žlica medu*
- *žlička naribanega svežega ingverja*
- *sok ene limete*
- *1 limeta narezana na kolute*
- *3 cimetove palčke*
- *vodni kefir*

Vse sestavine naložite v Kefirko fermentor in na njih postavite stekleno utež. Prelijte z vodnim kefirjem, tako da so vse sestavine potopljene. Na vrhu naj ostane 2 cm prostora do vrha kozarca. Zaprite pokrov na kozarcu in izčrpajte odvečen zrak iz kozarca. Pokrijte z zgornjim pokrovom in pustite fermentirati 24 ur na sobni temperaturi. Shranite lahko v hladilniku do enega meseca. Pred serviranjem pretlačite jagodičevje. Čatni lahko dodate v burgerje namesto kečapa.

FERMENTIRAN SORBET

Recept Vedrana Orlović

- *4 breskve*
- *10 listov mete*
- *sok ene limone*
- *1 limona narezana na kolute*
- *200 ml vodnega kefirja*

Vse sestavine postavite v Kefirko fermentor in uporabite stekleno utež. Dodajte vodni kefir, da so vse sestavine potopljene v kefirju. Na vrhu naj ostane 2 cm prostora. Zaprite pokrov in postavite v temen prostor, da fermentira 24 ur na sobni temperaturi. Ko so breskve fermentirane, jih postavite v mešalnik ter jim dodajte metine liste in 200 ml tekočine, v kateri so se fermentirale. Zmešajte v kremasto mešanico. Mešanico nalijte v modelčke in zamrznite. V modelček za ledene kocke lahko nalijete preostanek fermentirane tekočine in jih uporabite za hlajenje koktejlov, limonad ipd. Ko sorbet dovolj zamrzne, ga vzemite iz modelčkov in uživajte v fermentirani osvežitvi!

VLOŽENA JAJCA V SOKU RDEČE PESE

Recept Vedrana Orlović

- *1 rdeča pesa, olupljena, narezana na koščke in skuhana*
- *250 ml soka rdeče pese, ki ga dobimo pri kuhanju*
- *250 ml jabolčnega kisa*
- *80 g sladkorja*
- *1 strok česna*
- *5 lovorjevih listov*
- *1 žlička celega popra*
- *5 trdo kuhanih jajc*

Olupite trdo kuhana jajca in jih naložite v Kefirko kozarec. V srednje veliki kozici segrevajte kis, sok rdeče pese, česen, lovorjeve liste, poper in sladkor. Zavrite in kuhajte nepokrito približno 5 minut, nato umaknite iz štedilnika ter pustite, da se ohladi. Kislo mešanico prelijte prek jajc v kozarcu, tako da so jajca v celoti prekrita. V kozarec lahko naložite tudi nekaj kosov kuhane pese. Pokrijte s pokrovom in označite začetek fermentacije, izčrpajte zrak iz kozarca ter pokrijte z zgornjim pokrovom. Kozarec postavite v hladilnik. Pustite 8-10 dni, da se jajca okisajo. Jajca lahko shranjujete v hladilniku 1 mesec. Vložena jajca v soku rdeče pese bodo dobila čudovit odtenek fuksije. Dlje kot boste pustili jajca v tekočini, bolj temen bo odtenek.

FERMENTIRAN ZELEN PESTO

Recept Vedrana Orlović

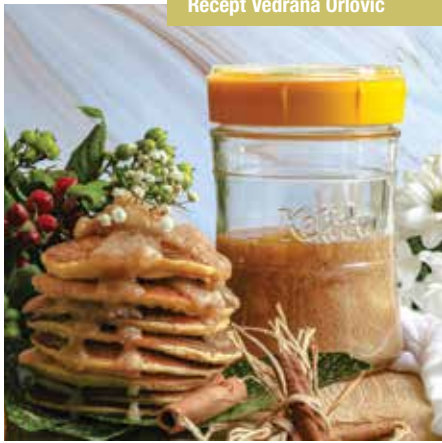
- *75 g mandljev*
- *75 g bučnih semen*
- *125 ml ekstra deviškega olivnega olja*
- *1 žlica soka limete*
- *½ žličke morske soli*
- *⅓ stroka česna*
- *2 žlici sirotke (uporabila sem sirotko, ki je nastala pri kefirjevem siru)*
- *pest svežega peteršilja*
- *3 pesti sveže bazilike*

Vse sestavine postavite v mešalnik ali blender in mešajte do kremaste teksture. Mešanico preložite v Kefirko kozarec, pokrijte s pokrovom in izčrpajte zrak. Pokrijte z zgornjim pokrovom in pustite fermentirati 1-3 dni. Ko se fermentacija zaključi, lahko shranjujete v hladilniku do 5 tednov. Pesto lahko uporabite kot namaz ali na testeninah.

FERMENTIRANA MARMELADA IZ HRUŠK

Recept Vedrana Orlović

- *500 g hrušk*
- *1 žlica medu (uporabila sem akacijevega)*
- *½ žličke cimeta*
- *½ žličke soli*
- *50 ml vodnega kefirja*



Hruške olupite in jih po dolžini narežite na četrtine, odstranite peške in pecelj. Narežite jih na manjše in večje koščke. Hruške, med, cimet in sol preložite v manjšo kozico. Pet minut kuhajte na zmernem ognju ter pretlačite v pire. Odstranite iz štedilnika in ohladite na sobno temperaturo. Ko se mešanica ohladi, dodajte vodni kefir. Mešanico naložite v Kefirko kozarec, pokrijte in izčrpajte zrak. Pokrijte z zgornjim pokrovom in pustite fermentirati na sobni temperaturi 2 dneva. Ko se fermentacija zaključi, shranjujte v hladilniku do 2 mesecev. Fermentirano marmelado lahko dodate v puding iz chia semen, uporabite kot namaz na domačem kruhu ali dodate h kolačem.

FERMENTIRAN KEČAP

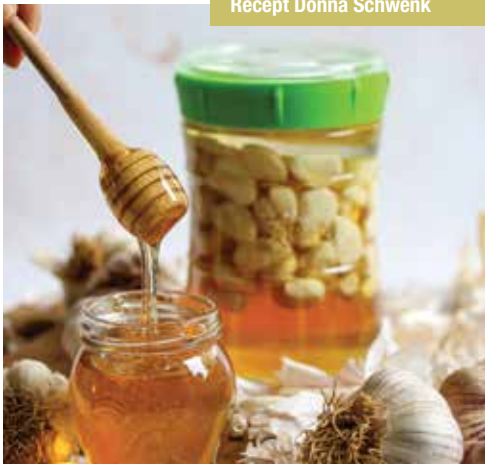
Recept Donna Schwenk

- *1/8 starter kulture ali ½ skodelice kefirjeve sirotke*
- *3 skodelice paradižnikovega koncentrata - po možnosti ekološkega*
- *1 žlica morske soli*
- *½ skodelice javorjevega sirupa*
- *¼ žličke kajenskega popra*
- *3 stroki fermentiranega česna - olupljen in pretlačen*
- *½ skodelice ribje omake*

Zmešajte vse sestavine in jih postavite v litrski kozarec ali več manjših kozarcev. Na vrhu naj ostane približno 2 cm prostora. Fermentirajte na sobni temperaturi 2 dneva, nato postavite v hladilnik.
Opomba za shranjevanje: Kečap lahko shranjujete v zaprti posodi v hladilniku do tri mesece.

FERMENTIRAN ČESEN V MEDU

Recept Donna Schwenk



- *ekološki česen*
- *ekološki ali lokalni med*

Olupite česen in ga položite v kozarec. Velikost kozarca in količine prilagodite lastnim željam. S česnom napolnite ¾ kozarca, nato ga prelijte z medom, da ga prekrije. Premešajte. Med bo sčasoma postal redkejši. Pokrijte in postavite v temen prostor. Vsak dan stresite kozarec, da česen ostane prekrit z medom. To bo preprečilo rast Kahm kvasovk. Kahm kvasovke niso škodljive, vendar lahko spremenijo okus česna. Pustite fermentirati 2 tedna, nato ga lahko zaužijete. Zdrži več kot leto na pultu ali v shrambi, le česen bo spremenil barvo in morda izgubil nekaj okusa. Pravzaprav ima fermentiran česen odličen okus po sladkarijah!

FERMENTIRANA SOLATA Z BROKOLIJEM V KOZARCU

Recept Donna Schwenk

- *¼ žličke starter kulture ali ½ kefirjeve sirotke*
- *1 glava brokolija (samo cvetovi), sesekljan*
- *2 srednje velika korena, naribana*
- *1 majhna rdeča čebula, narezana na tanke trakove*
- *½ skodelice rozin*
- *½ skodelice grozdja*
- *2 žlički limoninega soka - sveže stisnjenega*
- *½ žlice morske soli*

Če uporabljate starter kulturo, jo zmešajte z vodo. Mešanica naj stoji, ko pripravljate ostale sestavine - okoli 10 minut. Če uporabljate kefirjevo sirotko, jo dodajte, ko jo zahteva recept. V kozarec naložite cvetove brokolija, korenje, rdečo čebulo, rozine, grozdje, limonin sok in sol. Dodajte starter kulturo ali sirotko ter prelijte z vodo. Na vrhu pustite malo več kot 2 cm prostora. Kozarec zaprite in pustite na kuhinjskem pultu, stran od neposredne sončne svetlobe, 3 dni, nato shranite v hladilniku. Vsak dan preverite zelenjavo, da se prepričate, da je potopljena v soku. Če so se posamezni kosi dvignili nad tekočino, jih potisnite nazaj. Če na površini nastanejo bele pike, ne skrbite. To ni škodljivo, le odstranite sloj s pikami, ostalo pa potisnite pod tekočino.

Opomba za shranjevanje: Shranjujete lahko v hladilniku v pokritem kozarcu, ki tesni, do devet mesecev.

FERMENTIRANE BUČE

Recept Donna Schwenk

- *¼ žličke starter kulture - ali ¼ skodelice kefirjeve sirotke*
- *1 skodelica vode*
- *1 majhna buča maslenka*
- *1 majhna čebula*
- *1 majhna zelena bučka*
- *½ žlice začimb (žajbelj, timijan, majaron, rožmarin)*
- *½ žlice soli*
- *½ skodelice jabolčnega soka*

Če uporabljate starter kulturo, jo zmešajte z vodo in pustite stati, dokler pripravljate ostale sestavine - 10 minut. Če uporabljate kefirjevo sirotko, jo uporabite, ko to zahteva recept.
Odstranite kožo iz buče maslenke in jo naribajte ali narežite na majhne koščke. Naribajte bučke in čebulo. Vse postavite v veliko skledo in zmešajte z začimbami ter soljo. Dobro premešajte z rokami.
Zelenjavno mešanico preložite v kozarce (2 litrska kozarca). Uporabite lahko steklene ali keramične kozarce za fermentacijo, ki se jih lahko dobro zapre. Dodajte sok, starter kulturo ali sirotko ter prelijte z vodo. Na vrhu pustite vsaj 2 cm prostora.
Dobro zaprite kozarec in pustite na kuhinjskem pultu, stran od neposredne sončne svetlobe. Fermentira naj 2 dneva, nato shranite v hladilniku.
Vsak dan preverite, če je zelenjava popolnoma potopljena v tekočini. Če se kosi dvignejo nad gladino, jih potisnite nazaj. Če nastanejo bele pike, ker se je zelenjava dvignila nad tekočino, ne skrbite. Enostavno odstranite sloj z belimi pikami, ostalo pa potisnite pod gladino.

Opomba za shranjevanje: Zelenjavo lahko shranjujete v zaprti posodi v hladilniku do devet mesecev.

FERMENTIRAN ŽAJBELJ

Recept Suzana Kranjec

Priporočljive količine za Kefirko kozarec, 848ml:

- *150 g žajbljevih listov*
- *300 ml vode*
- *9 g soli*

Žajbelj dobro operite in ga zavite v brisačko, da se osuši. Liste naložite v kozarec. Čez prelijte z vodo do roba kozarce in stehtajte. Odštejte težo kozarca ter pripravite 2 % soli teže celotne vsebine kozarca. Vodo najprej odlijete v posebno posodo in v njej raztopite sol nato prelijete nazaj v kozarec. S slanico prekrijte žajbelj in uporabite stekleno utež z vzmetjo, da je žajbelj dobro potopljen in v vodi ni mehurčkov. Izčrpajte zrak z uporabo pumpice na pokrovu. Fermentirajte 1 do 2 tedna na sobni temperaturi. Nato postavite zaprte kozarce v hladilnik, kjer jih lahko shranjujete do 6 mesecev. Zelišča morajo biti ves čas potopljena v tekočini.

Žajbelj je zelo blagodejen za črevesje, fermentiranemu pa se blagodejne moči še povečajo. Fermentiran žajbelj lahko uporabljate tako, da žvečite liste v ustih, kadar imate težave v ustni votlini ali črevesju. Liste na koncu izpljunite. Tekočino lahko uporabljate za izpiranje ustne votline (vnetje dlesni, afte..), če je koncentrat premočan, ga razredčimo z vodo. Močno razredčeno tekočino lahko pijemo za pomiritev črevesja.

Nekaj namigov za kombinacije zelišč:

- *sesekljana čebula, nastrgan svež ingver, čili, česen*
- *čili, janež, komarček, česen*
- *timijan, rožmarin, šetraj, jedilni sivkini cvetovi, pehtran, origano, meta*

Opozorilo:

Dolgotrajno uživanje žajblja se odsvetuje. Zdravljenje naj ne traja več kot tri tedne, primerno pa se je posvetovati z zdravnikom. Prav tako ni priporočljivo uživanje žajblja med dojenjem in nosečnostjo, odsvetuje se tudi ljudem z epilepsijo.

FERMENTIRAN INGVER Z ŽAJBLJEM

Recept Suzana Kranjec

- *300 g svežega ingverja*
- *40 g sveže kurkume*
- *10 g svežega žajblja*
- *pol narezane limone*
- *sol*
- *voda*

Operite liste žajblja in jih osušite. Olupite in sesekljajte ingver in kurkumo. Operite limono in jo narežite na tanke rezine. V kozarec naložite ingver in kurkumo, med plastmi naložite žajbljeve liste. Nalijte vodo do roba in stehtajte poln kozarec. Odštejte težo kozarca ter pripravite 2 % soli teže celotne vsebine kozarca. Odlijte vodo in v njej raztopite sol. S to slanico prelijete vsebino kozarca. Na vrh položite rezine limone. Uporabite vzmet in utež, da potisnete vsebino navzdol, ter dobro zaprite kozarec. Sčasoma bo vzmet vsebino še bolj potiskala navzdol, jo ohranila potopljeno in omogočila izhajanje mehurčkov. Izčrpajte zrak iz kozarca s pomočjo silikonske pumpice.

Fermentirajte 2 tedna na sobni temperaturi. Zaprte kozarce lahko shranjujete v hladilniku do 6 mesecev.

Uporabljate ga za dvig imunskega sistema, proti prehladom v čajih, ali kot preprost dodatek jedem, kot so solate, humus, smutiji... V poletni vročini ga dodamo v ohlajeno vodo samostojno ali v kombinaciji z zelišči, kot so meta, melisa, limonska verbena...

FERMENTIRANE LIMONE

Recept Suzana Kranjec

- *limone*
- *sol*
- *voda*

Limone dobro operite. Odrežite jim konce in jih narežite na četrtine, nato pa še vsak kos na polovico. Limone postavite v kozarec in jih prelijte z vodo. Nalijte vodo do roba in stehtajte poln kozarec. Odštejte težo kozarca ter pripravite 2 % soli teže celotne vsebine kozarca. Odlijte vodo in v njej raztopite sol. S to slanico prelijte vsebino kozarca.

Uporabite utež in kozarec dobro zaprite. Limone morajo biti potopljene. Zrak izčrpajte s pomočjo silikonske pumpice.

Fermentirajte do 4 tedne. Nato v zaprtih (lahko tudi manjših) kozarcih shranite v hladilniku.

Fermentirane limone ohranijo svoj limonast okus. Tekočina je nepogrešljiva kot redehidracijsko sredstvo pri dehidraciji telesa. Zelo so okusne skupaj s tekočino, lahko dodamo v sekundarni fermentaciji vodnega kefirja. Uporabimo jih lahko pri peki, kot rezino za osvežitev vode, kot limonado, skratka tako, kot bi jih uporabljali sveže.

FERMENTIRANI LISTI VINSKE TRTE

Recept David & Sébastien

- *300 g listov vinske trte, okoli 50 listov v velikosti dlani*
- *hladna voda*

4% SLANICA:

- *40 g soli*
- *1l vode na sobni temperaturi*
- *2 stroka česna*
- *½ šopka svežega kopra*

Operite liste vinske trte in jih v hladni vodi namakajte 1 uro. Pripravite slanico, tako da raztopite sol v vodi. Liste dobro odcedite. Naložite 6 listov enega na drugega in jih zavijte v rolice, ki jih tesno naložite v kozarec. Dodajte česen in koper. Prelijte s slanico, na vrh postavite utež in pokrijte s pokrovom. Pustite fermentirati 2 do 3 tedne. Listi so pripravljeni, ko dobijo temnejšo barvo. Uporabite liste vinske trte, ki ste jih nabrali v vašem ali sosedovem vinogradu, ta jih pravzaprav ne potrebuje. Uporabite jih z navadnim sirkom in medom v zavitkih, ko se zleknete na vrtu s kozarcem vina v roki. Lahko jih jeste tudi narezane v solati. Shranjujete lahko do 1 leta v hladilniku.

GORČICA

Recept David & Sébastien

- *90 g rumenih gorčičnih semen*
- *10 g soli*
- *60 ml vode*
- *200 g bele čebule (1 srednje velika), fino sesekljana*
- *3 stroki česna, sesekljani*
- *125 ml belega ali sadnega vina*
- *125 ml sadnega ali jabolčnega kisa*
- *25 g kurkume, olupljene in narezane ali ½ žlice mlete kurkume (za barvo)*

V kozarcu zmešajte gorčico s soljo in vodo. Zatesnite kozarec in pustite fermentirati na temperaturi od 20 do 30 °C 48 ur. V kozici na nizki temperaturi kuhajte čebulo, česen, vino in kis približno 15 minut, da se razvijejo okusi. Uporabite cedilo in skozenj prelijte čebulno mešanico, tekočino shranite. Čebulo in česen shranite in uporabite kasneje pri kakšni drugi jedi. V mešalniku ali blenderju zmešajte vinsko mešanico, kurkumo in fermentirano gorčico. Preložite v čisto ponev in počasi segrevajte do vretja, ves čas mešajte, da se vam ne prismodi. Ko mešanica zavre, umaknite s štedilnika. Mešanico še vročo prenesite v čist kozarec in zaprite. Pustite na sobni temperaturi 10 dni. Gorčica bo izgubila nekaj ostrine in pridobila bolj nežen okus v tem času počitka. Uporabite brez zadržkov na vsem, kar paše z rumeno barvo. Shranjujete v hladilniku.

ČATNI S KOŠČKI

Recept David & Sébastien

- *3 mangi, srednje veliki, narezani na kocke*
- *2 stroka česna, sesekljana*
- *1 sušen čili, sesekljan ali 2 žlički čili kosmičev*
- *65 g praženih kokosovih kosmičev*
- *5 ml naribanega ingverja*
- *5 ml semen kumine*
- *½ žlice morske soli*
- *½ skodelice vode*
- *¼ skodelice soka fermentiranega zelja (opcijsko)*
- *2 žlici sveže stisnjenega soka limete*
- *2 vejici limonine trave*

V skledi z rokami zmešate mango, česen, čili, kokos, ingver, kumino, sol, vodo, sok zelja (če uporabljate) in sok limete. Mešanico prenesite v kozarec in ji dodajte limonino travo. Zaprite kozarec in pustite fermentirati na sobni temperaturi 2 dneva, če ste uporabili sok fermentiranega zelja; v nasprotnem primeru počakajte do 5 dni. Če se mu ne morete upreti, odprite kozarec kar naslednji dan.

NASVET:
Dodajanje soka fermentiranega zelja pohitri proces fermentacije, zato boste lahko čatni uživali še kakšen dan prej. Lahko pa prepustite fermentacijo naravi in le pustite kozarec na pultu nekaj dni. Dolgo smo se pogovarjali tudi o smiselnosti fermentacije za ta recept, saj se lahko čatni uživa kar svež. Vendar sčasoma postane še boljši in zakaj je ne bi fermentirali in uživali v probiotični jedi? Vsi pa se strinjamo o eni stvari: ta čatni je resnično dober.

ČESNOVI POGANJKI

Recept David & Sébastien

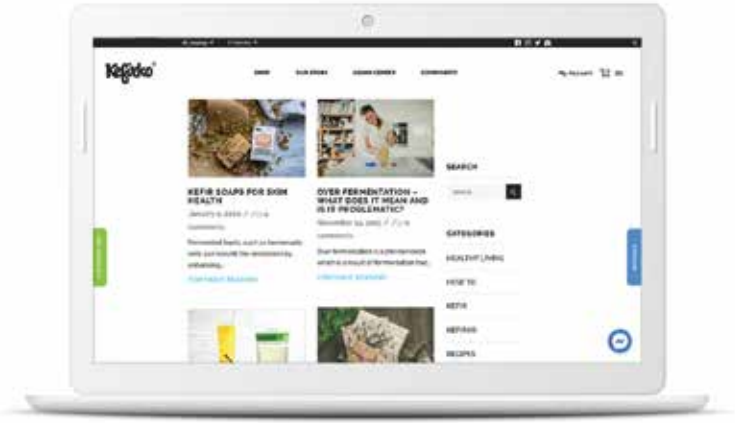
4% SLANICA:

- *40 g soli*
- *1 l vode sobne temperature*
- *500 g česnovih poganjkov*

Raztopite sol v vodi, da dobite slanico. Odstranite česnove stroke od poganjkov. Narežite poljubno na krajšo dolžino (5-15 cm). Naložite jih v kozarec, pazite, da jih ne poškodujete. Prelijte s slanico. Na vrh položite list vinske trte in utež. Zaprite kozarec in pustite fermentirati 45 dni. Fermentirani česnovi poganjki so odlični, če jih zmeljemo in dodamo solatnim polivkam ali pikantnim omakam. Dodate jih lahko salsi iz suhih paradižnikov s kruhovimi kockami iz kislega testa ob naslednjem lovu na vampirje. Shranjujete lahko več kot leto v hladilniku.

Kefirko®

BLOG in UČNI CENTER



Koristne vsebine o fermentaciji, vodniki po korakih, kako pripraviti kefir in kombučo, ustrezna skrb za žive kulture, prednosti uživanja fermentirane hrane ...
Vse to in še več najdete na blogu in v učnem centru na spletnem mestu **www.kefirko.com**.

Kefirko®

Čudež fermentacije!

KEFIR FERMENTOR

SET ZA SIR

KOMBUČA FERMENTOR

SEKUNDARNA FERMENTACIJA

KULTURE

KEFIR MILA

www.kefirko.com

YouTube

© Borgla, d.o.o., Valvasorjeva 40, 2000 Maribor, Slovenia, Europe, info@borgla.com, www.borgla.com