

Culture Starter

Instrukcja

Przygotowanie warzyw:

Proces fermentacji warzyw polega na rozdrobieniu kapusty lub mieszanki kapusty i innych warzyw, a następnie szczelnym zamknięciu pojemnika. Pozostawiamy je do fermentacji w temperaturze pokojowej przez co najmniej kilka dni. Symbiotyczne bakterie naturalnie obecne w warzywach szybko obniżają poziom pH, tworząc bardziej kwaśne środowisko, aby mogły się rozmnażać. Warzywa stają się miękkie i smaczne.

Hermetyczny pojemnik może być ze szkła lub stali nierdzewnej o pojemności 1 – 1,5 litra. Idealna temperatura pomieszczenia to 21°C. Długość procesów fermentacji zawiera się w przedziale 3-7 dni. Warzywa można próbować na różnych etapach kiszzenia i samemu zdecydować, kiedy proces fermentacji powinien być zakończony. W miesiącach zimowych, jeśli temperatura w pomieszczeniu spadnie poniżej 21°C, pojemnik można owinąć ręcznikiem i umieścić w izolowanej lub termicznej skrzyni lub cieplejszym miejscu. W miesiącach letnich kiszzenie warzyw przebiega szybciej i mogą być one gotowe już po 3-4 dniach. Podczas procesu fermentacji bakterie kwaso-mlekowe rozmnażają się i zamieniają cukry oraz skrobię w kwas mlekowy. Kiedy początkowy proces fermentacji zakończy się to należy spowolnić aktywność bakterii i umieścić kiszzone warzywa w lodówce. Prawidłowo sfermentowane warzywa można przechowywać w lodówce nawet do 8 miesięcy. Warzywa można fermentować bez dodatku jakichkolwiek bakterii jednak zalecamy dodawanie Culture Starter na początku procesu ponieważ zawiera on szczep bakterii *Lactobacillus plantarum*.

Ciesz się owocami swojej pracy.

Kiedy opanujesz podstawową technikę kiszenia, bądź kreatywny! Spróbuj wykorzystać kombinację różnych warzyw. Możesz dodać ciemnozielone warzywa liściaste, takie jak jarmuż. Możesz namoczyć, odcedzić i pokroić kilka warzyw morskich, takich jak dulse, wakame, hijiki i arame. Dodawaj ulubione zioła (suszone lub świeże), nasiona (koper lub kminek) lub jałowiec.

Nawet sok z cytryny dodany do "solanki" może zaskakująco zmienić smak warzyw.

Wypróbuj kalarepy, selera, czosnku, imbiru i zielonego jabłka. Smakują wspaniale! Nie bój się odrobiny cukru w zielonym jabłku, gdyż jest pożywką dla mikroflory. Być może myślisz, że uprawianie warzyw jest wielkim kłopotem. Cóż, można je kupić w ekologicznych sklepach. Ty i Twoi bliscy będą cieszyć się wieloma leczniczymi i smacznymi posiłkami.

Dwa z naszych ulubionych przepisów dla początkujących.

Kluczem do sukcesu w przygotowaniu smacznych kiszonych warzyw o właściwościach zdrowotnych są świeżo zebrane, organiczne i dobrze oczyszczone warzywa. Po umyciu warzyw suszymy je dokładnie. Używamy czystych naczyń. Dobrze jest wyparzyć je przed użyciem.

PRZEPIS 1

3 główki zielonej, dobrze posiekanej kapusty (ręcznie lub robotem kuchennym), 1 pęczek jarmużu (posiekany ręcznie), 2 szklanki wakame (odmierzamy po namoczeniu), które następnie suszymy i siekamy (opcjonalnie), 1 łyżka nasion kopru

PRZEPIS 2

3 główki zielonej, dobrze posiekanej kapusty (ręcznie lub robotem kuchennym), 6 dużych, posiekanych marchewek (ręcznie lub robotem kuchennym), imbir ok. 6 cm, obrany i posiekany, 6 ząbków czosnku, obranych i posiekanych.

Przygotowanie:

1. Połącz wszystkie składniki w dużej misce,
2. 2 szklanki mieszanki umieszczamy w blenderze,
3. Dodajemy Culture Starter: Rozpuść jeden lub dwa opakowania Culture Starter w 1/2 szklanki ciepłej wody (30°C) i dodaj 1 łyżkę EcoBloom. Mieszanke pozostaw na minimum 20 minut, aby pobudzić *Lactobacillus plantarum* i inne bakterie. Mieszanke dodaj do blendera w którym wcześniej umieściłeś 2 szklanki mieszanki,
4. Do blendera dodaj tyle przefiltrowanej wody, aby zakryć wodą wszystkie warzywa. Po zmiksowaniu powstanie gęsty płyn. Przelej do pozostałych warzyw i dobrze wymieszaj,
5. Warzywa przełóż do wyparzonych słoików lub innego pojemnika. Dobrze dociśnij warzywa. Pozostaw na górze trochę wolnej przestrzeni, około 5 cm,
6. Zwiń kilka liści kapusty w ciasny "rulon" i wypełnij pozostałą przestrzeń w słoiku. Zamknij słoik,
7. Warzywa powinny pozostać w temperaturze około 21°C przez minimum trzy dni. Możesz je pozostawić do 7 dni a następnie włożyć do lodówki w celu spowolnienia procesów fermentacji.

Smacznego!