



Michael Dietz

Żywność fermentowana i probiotyczna

Samodzielna fermentacja mlekowa
• trwale • smacznie • zdrowo



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Żywność fermentowana
i probiotyczna

Michael Dietz

Żywność fermentowana i probiotyczna

Samodzielna fermentacja mlekowa

● trwale ● smacznie ● zdrowo



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Figlewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-203-9

Tytuł oryginału: Fermentation & Probiotika
Selbst milchsauer einlegen: haltbar, lecker, gesund

Copyright © 2016 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

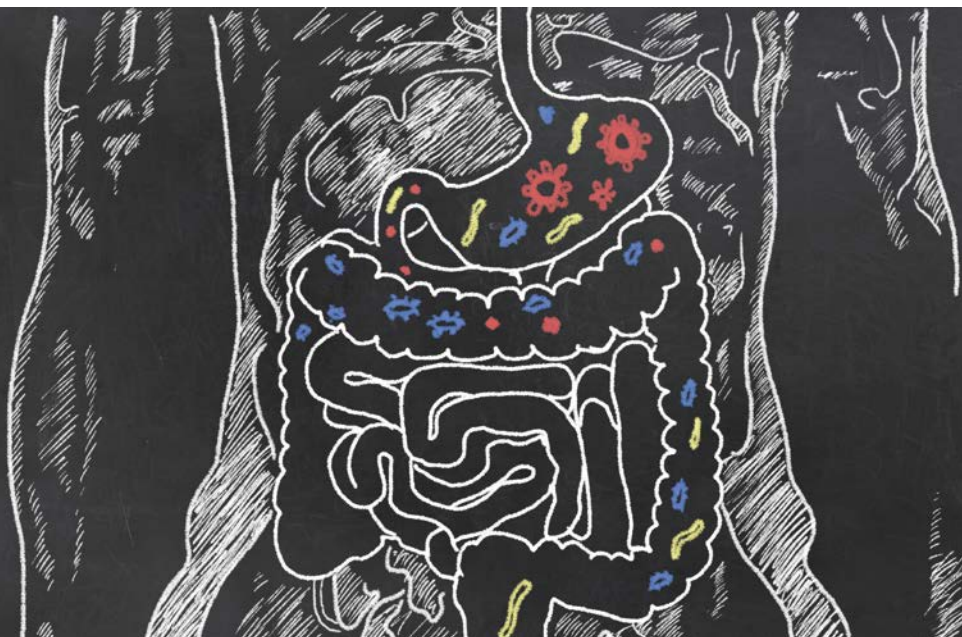
Przedmowa	7
Podstawy odżywiania	9
Historia fermentacji	15
Czym jest fermentacja?	21
Korzyści dla zdrowia	25
Na co zwrócić uwagę?	30
Trwałość i przechowywanie	37
 Przepisy	 39
<i>Kombucha</i>	48
<i>Napój super Chi</i>	50
<i>Zalewa z czerwonych buraków</i>	52
<i>Naleśniki na zakwasie</i>	54
<i>Całonocna owsianka</i>	56
<i>Zupa ryżowa (congee)</i>	58
<i>Krem z tofu</i>	60
<i>Ziołowe pesto</i>	62
<i>Marynowane tofu</i>	64
<i>Kapusta kiszona</i>	66
<i>Kimchi</i>	70
<i>Sunomono</i>	74
<i>Maniok</i>	76
<i>Pikle z imbiru</i>	78
<i>Papryka</i>	80
<i>Cebule marynowane</i>	82
<i>Pikle czosnkowe</i>	84

<i>Ogórki</i>	86
<i>Marynowane cytryny</i>	88
<i>Pikle z szalotki</i>	90
<i>Chrzan</i>	92
<i>Pikle z kombu</i>	94
<i>Chili!</i>	96
<i>Karczochy</i>	98
<i>Okra</i>	100
<i>Pikle z marchwi</i>	102
<i>Warzywa korzeniowe</i>	104
<i>Marynowana rzodkiew</i>	106
<i>Morska siła</i>	108
<i>Pikle z buraka</i>	110
<i>Tursija</i>	112
<i>Pomidory marynowane</i>	114
<i>Natto</i>	116
 O Autorze	 119
Spis ilustracji	121

Przedmowa

Z fermentacjami mamy do czynienia od dzieciństwa. Nie zdajemy sobie przy tym sprawy z tego, ile pracy wymagają te procesy od niezliczonej ilości malutkich organizmów. Czekolada, kawa, wino, kefir, jogurt, kiszona kapusta, sos sojowy – we wszystkich tych produktach bakterie pozostawiają swój ślad i przekształcają dobre surowe produkty w jeszcze lepsze produkty spożywcze. Są one bowiem korzystne dla układu odpornościowego, poziomu pH oraz flory bakteryjnej jelit. Jednak wiele fermentowanych produktów, które według etykiet powinny być zdrowe, w procesach pasteryzacji i obórki przekształca się w „martwe” produkty przemysłowe.

Najlepszym sposobem na spożywanie żywych probiotycznych produktów spożywczych jest własna produkcja. Pozwól



zarazić się bakteriami i przekształć swoje jelito w raj dla wartościowych mikrobów!

Przyglądanie się swojemu życiu podczas procesu zmiany oraz smakowanie zmiany – to właśnie prawdziwa codzienna alchemia w kuchni!

Celem niniejszej książki nie jest wyczerpujące przedstawienie tematu. Chcę cię tylko zaciekawić i zainspirować do tego, abyś (na nowo) otworzył się na wartościową i prawie zapomnianą kulturę kuchni i na własnej skórze doświadczył wielu płynących z niej korzyści.



Podstawy odżywiania

Nasz organizm, a w szczególności nasze jelito, jest galaktyką, która jest podobnie tajemnicza co bezmiar naszego wszechświata. Ten wewnętrzny kosmos jest zamieszkały przez różnego rodzaju organizmy – bakterie. Według szacunków jest ich około 400-500 rodzajów. Łącznie nasze jelito zamieszkuje od 10 do 100 miliardów mikrobów na gram treści pokarmowej oraz od 10 do 100 milionów na gram śluzówki jelita. Niewyobrażalnie duża ilość organizmów, które płasają, rozmnażają się i rozkładają w tym biotopie. Czym odżywiają się te organizmy? To my jesteśmy ich żywicielami, a przyjmowane przez nas pożywienie to również ich jadłospis. W zależności od tego, ile składników odżywczych zawartych jest w naszych posiłkach, zmienia się stan naszej flory bakteryjnej w jelitach. Nasz sposób odżywiania ma więc wpływ na układ odpornościowy oraz naszą kondycję fizyczną, umysłową i emocjonalną. W jelicie produkowany jest również hormon szczęścia – serotonina oraz hormon snu – melatonina.

To, co jeszcze 60 czy 70 lat temu było uznawane za naturalne, czyli trzymanie w piwnicy kilku garstków do kiszenia, by dostarczyć w ten sposób probiotyków, obecnie zostało zastąpione energetycznym przeciwieństwem – antybiotykami.

Zamiast wzmacniać korzystne dla nas siły w układzie odpornościowym i pomagać im unieszkodliwiać nieproszonych gości, wywołujemy biologiczną krucjatę i unieszkodliwiamy samych siebie. Naukowcy ustalili, że działanie antybiotyków na jelito utrzymuje się nawet dwa lata po ich zastosowaniu.





W niektórych poważnych i nagłych sytuacjach stosowanie antybiotyków jest niezbędne. Jednak ich codzienne przyjmowanie jest nie tylko szkodliwe, ale uodparnia nasz organizm na ich działanie. Gdy zażycie antybiotyku będzie konieczne, jego działanie może być wówczas ograniczone.

Nawet jeśli sam zrezygnujesz z zażycia antybiotyku, w masowej hodowli zwierząt stosuje się je „zapobiegawczo”. Nie ważna jest żywa istota ani chociażby produkt spożywczy, liczy się tylko towar. Nawet w bardzo wychwalanej wodzie z niemieckich wodociągów, oprócz chloru, ołowiu i wielu innych metali ciężkich, znajduje się również coraz większa ilość antybiotyków. Hormony oraz pozostałości po lekach dopełniają tę mieszankę.

Walka z bakteriami, którą prowadzi nasze społeczeństwo, jest synonimem braku rozumienia życia. Uzewnętrznia się w niej „kultura” traktowania natury jedynie jako zasobu, jako dostarczyciela surowców, który musi zostać maksymalnie wykorzystany, aby przynieść jeszcze więcej dochodu. Wszystko, co zagraża plonom, jest bezlitośnie zwalczane – w rolnictwie za pomocą herbicydów i pestycydów, których ilość musi być regularnie zwiększana tak, aby w międzyczasie stać się coraz sprytniejszym panem natury. Wieczna, bezsensowna walka z ewolucją. A przecież jest inne wyjście:

współpraca z naturą przy zrozumieniu, że musimy dbać o inne organizmy zamiast je zwalczać i wykorzystywać.

Codziennie spotykamy się ze sfermentowanymi produktami, nawet jeśli nie jesteśmy tego świadomi: z mleka powstaje ser i jogurty, z drożdży i zbóż piwo, z winogron wino i ocet, z ziaren soi sos sojowy, a z ziaren kawy – kawa. Na każdym kroku mamy do czynienia ze sfermentowanymi produktami spożywczymi. We wszystkich tych produktach pracują dla nas bakterie, zmieniając dobre surowe produkty w jeszcze lepsze.

Poprzez jedzenie wchodzimy w interakcję z naszym środowiskiem. Produkty, które spożywamy, są wynikiem wzajemnych zależności pomiędzy glebą, roślinami, grzybami, zwierzętami i bakteriami. Stają się częścią naszego organizmu. Dlatego też wartość produktów spożywczych zależy od gleby. Jeśli jest ona wolna od szkodliwych substancji oraz bogata w minerały, jest również zasiedlona przez małe wartościowe organizmy. Troszczą się one o prawidłową zawartość substancji odżywczych i kompostują biomasę aż stanie się idealnym miejscem dla rozwoju życia.

Tak więc podczas procesu fermentacji współpracujemy z innymi organizmami. Obie strony na tym korzystają. Wiele osób w dzisiejszym, pełnym nowych technologii świecie nie jest świadomych związku między glebą, odżywianiem a ciałem oraz współpracy między człowiekiem a naturą. Jesteśmy tylko trybikami w dużych fabrykach i nie potrafimy przewidzieć konsekwencji naszego działania. Uczuciu naszej znikomości towarzyszy również uczucie, że sposób odżywiania się nie ma żadnego znaczenia. Oczywiście uprzemysłowienie rolnictwa spowodowało, że produkuje się o wiele więcej żywności niż w ubiegłych stuleciach i praktycznie nie ma żadnego powodu, dla którego jakikolwiek człowiek na ziemi miałby głodować. Jednak przemysł nastawiony na maksymalizowanie zysków interesuje się kursami akcji, rynkami zbytu oraz