

Konzumiranjem fermentiranih proizvoda i njihovom fermentacijom kod kuće možete poboljšati probavu i ojačati imunitet. Iskušajte naše recepte i pripremite organizam za sezonu prehlada

Probiotici na tanjuru

Probiotici već neko vrijeme izazivaju veliko zanimanje javnosti pa danas na tržištu postoji cijela paleta probiotičkih pripravaka u obliku tableta, praška, napitaka ili kapsula koji se kupuju u ljekarnama i poprilično su skupi, a ljudi ih koriste za poboljšanje imuniteta, prevenciju nekih bolesti, ublažavanje upala i sl. Ono čega mnogi nisu svjesni jest to da su probiotici dostupni svima te da ih je moguće „proizvesti“ kod kuće uz vrlo malo truda i gotovo besplatno. Također, umjesto da u rutinu uvedemo gutanje još jedne kapsule na dan, neke prirodno fermentirane namirnice na tržištu, poput miso paste i sojina umaka, sadrže pregršt probiotika, pa tako tablete i prah možemo zamijeniti, primjerice, zdjelicom fine miso juhice.

Dobre i loše bakterije

Probiotici su živi mikroorganizmi, najčešće bakterije, koji pomažu u uspostavljanju ravnoteže u crijevima. U našem se probavnom sustavu nalaze „dobre“ i „loše“ bakterije, a ravnoteža između njih nužna je za održavanje optimalnog zdravlja. Lijekovi, stres, loše životne i prehranske navike, bolesti i okolina mogu poremetiti tu važnu ravnotežu. Ako je ona narušena, javljaju se smetnje poput proljeva, upala mokraćnih putova, bolova u mišićima i kroničnog umora. Jedna od najvećih dobrobiti svakodnevnog unosa probiotika u organizam svakako je osnaživanje imuniteta, a poznato je da ljudi slabog imuniteta pate od alergija, autoimunih poremećaja i čestih upala. Imunitet je moguće osnažiti čim se ravnoteža u crijevima ponovno uspostavi, a za to nikad nije kasno. Stoga, malo truda i vremena koje ćete uložiti u fermentiranje namirnica kod

kuće, ili pripremu jela s fermentiranim proizvodima, vratit će vam se stotruko!

Među fermentirane proizvode koji su bogati probioticima, a mogu se naći na tržištu, ubrajaju se miso pasta, sojin umak, prirodno kiseljeni kupus, neke vrste jogurta i kefira te tempeh. Osim što čuva hranjive sastojke, fermentacija hranu čini lakše probavljivom. Izvrstan je primjer fermentacija soje: soja u zrnu teško je probavljiva čak i nakon namakanja i kuhanja, no proces fermentacije razbija složene sojine proteine u lako probavljive aminokiseline i pretvara soju u miso pastu, tempeh, sojin umak i sl., a sva je ta hrana blagotvorna za zdravlje.

Obilje nutrijenata

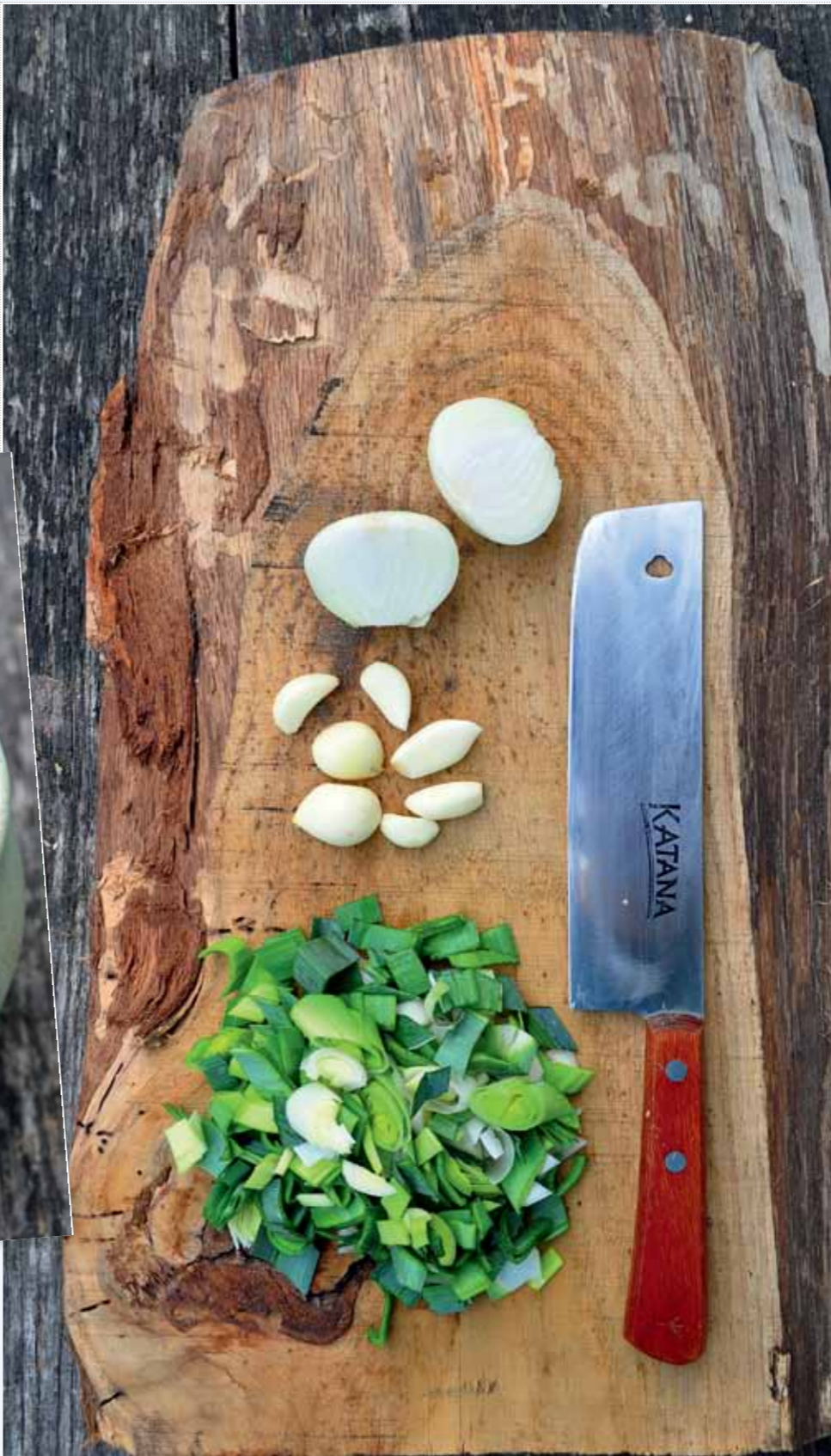
Tijekom procesa fermentacije stvaraju se novi hranjivi sastojci, stoga je fermentirana hrana bogatija nutrijentima od istih namirnica koje nisu fermentirane jer mikrobne kulture koje pokreću fermentaciju stvaraju B vitamine, uključujući folnu kiselinu, riboflavin, niacin, itd. Osim toga, tako pripremljena hrana puna je antioksidansa, enzima te čisti toksine iz tijela. Vrlo je jasno da je konzumacija žive fermentirane hrane iznimno zdrava navika kojom probavu opskrbljujete živim kulturama koje su nužne za probavljanje hrane i apsorpciju hranjivih sastojaka. No, svakako čitajte deklaracije jer fermentirane namirnice ne sadrže korisne mikroorganizme ako je proizvod pasteuriziran, poput većine jogurta, nekih vrsta miso paste, instant miso praha, itd. Termičkom obradom, tj. prokuhavanjem, također se uništavaju neki probiotici i enzimi, stoga se ne preporučuje prokuhavanje

miso juhe, kuhanje kiseloga kupusa i sl. (ako iz tih namirnica želite dobiti maksimum nutrijenata).

Neke namirnice možete podvrgnuti procesu fermentacije kod kuće, i tako svoju prehranu, ali i prehranu cijele obitelji, obogatiti živim organizmima koji čuvaju zdravlje. Za fermentaciju nije potrebna posebna oprema. Postupak je jednostavan i zanimljiv te zahtijeva samo malo truda i strpljenja. Nudimo vam nekoliko slasnih i vrlo zdravih recepata, a recept za kimchi samo je jedan od bezbroj kombinacija sezonskog povrća i začina koje možete fermentirati. Čak će i fermentacija samo jedne vrste povrća, bez začina, biti ukusan svakodnevni dodatak obroku. U slast!



Pikantni umak s porilukom



Ovaj umak nije samo ukusan nego i ljekovit. Poriluk, luk i češnjak poznati su po ljekovitim svojstvima, a kad im dodate maslinovo ulje, čili i miso pastu, dobit ćete aromatičan pripravak za jačanje imuniteta, bogat probioticima.

PIKANTNI UMAK S PORILUKOM
2 SREDNJA PORILUKA
1 GLAVICA DOMAĆEG ČEŠNJAKA
2 MANJA LUKA
1 dl MASLINOVA ULJA
1 SUŠENI ČILI
½ - 1 ŽLICE JEČMENOGR MISA
 PRSTOHVAT SOLI

U tavu s debelim dnom dodajte ulje i lagano zagrijte pa odmah dodajte poriluk, luk i prstohvat soli. Dobro promiješajte i poklopite. Pirjajte na laganoj vatri dok povrće ne omekša, dvadesetak minuta, povremeno miješajući. Dodajte smrvljeni čili pa još kratko pirjajte. U zdjelicu dodajte miso pastu i 1-2 žlice tople vode. Vilicom mutite dok se miso posve ne otopi.

Maknite tavu s vatre, u poriluk i luk umiješajte razmućeni miso (po potrebi dodajte još 1-2 žlice tople vode do željene konzistencije). Češnjak nasitno nasjeckajte ili zgnječite i dodajte umaku pa još jednom dobro promiješajte. Taj umak možete čuvati u glinenoj ili staklenoj posudi u hladnjaku više tjedana. Dovoljno je poslužiti 1-2 žlice po porciji uz kuhane žitarice i/ili povrće.

Malo truda i vremena koje ćete uložiti u fermentiranje namirnica kod kuće, ili pripremu jela s fermentiranim proizvodima, vratit će vam se stotruko

Ljutkasti kimchi

- 1 GLAVICA KUPUSA
- 2 VEĆE MRKVE
- 4 ŽLICE MORSKE SOLI
- 4 ŠALICE HLADNE VODE
- 1 VEĆI ILI 2 MANJA PORILUKA
- KOMADIĆ ČILI PAPIRIČICE ILI ¼ ŽLIČICE ČILIJU U PRAHU
- KOMADIĆ KORIJENA ĐUMBIRA
- 4 ČEŠNJA ČEŠNJAKA
- ¼ ŽLIČICE KURKUME

Kimchi je tradicionalno korejsko jelo od povrća fermentiranog sa začinima. Postoje stotine vrsta kimchija s različitim kombinacijama povrća, ali gotovo svaki sadrži čili i češnjak, koji mu daju karakterističan ljutkasti okus. Povrće koje je tako fermentirano odličan je prilog žitaricama i mahunarkama, a probavu poboljšava i svakodnevno konzumiranje posve male količine takvog jela. Nakon fermentacije čuvajte ga u staklenci u hladnjaku te upotrijebite u roku od mjesec dana.

Za fermentaciju prvo stavite tvrde povrće u otopinu soli i vode kako bi omekšalo. U veću zdjelu dodajte vodu i sol te dobro promiješajte da se sol otopi. Kupus narežite na deblje trake, a mrkvu na ploškice. Povrće prelijte slanom vodom i poklopite manjim tanjurom kako bi kupus i mrkva bili skroz potopljeni. Za to možete koristiti i prešu za povrće (kao na slici). Ostavite da odstoji 6 sati ili preko noći.

U međuvremenu pripremite ostale sastojke: poriluk operite i nasjeckajte na trakice, đumbir i češnjak ogulite i nasjeckajte na kockice, a čili papričici uklonite sjemenke pa je usitnite. U mužaru ili suribachiju pomiješajte pripremljene sastojke s kurkumom, dodajte žlicu-dvije vode i tučkom miješajte dok ne dobijete grubu pastu. Važno je da se svi sastojci dobro pomiješaju sa začinima.

Ocijedite kupus i mrkvu, sačuvajte vodu od namakanja. U preši za povrće ili većoj zdjeli pomiješajte kupus i mrkvu s pastom od začina tako da se dobro povežu. Dodajte šalicu vode od namakanja povrća i pritisnite što jače možete poklopcem za prešu tako da sok prekrije mješavinu povrća. Ako nemate prešu, iskoristite manji tanjur te njime prekrijte povrće u zdjeli pa na tanjur stavite nešto teško (kamen, uteg, pakiranje brašna i sl.) kako bi povrće bilo dobro pritisnuto unutar zdjele. Dodajte još vode od namakanja ako sok nije prekrpio povrće.

Ostavite da odstoji na tamnome mjestu 1-4 tjedna. Povrće mora omekšati, upiti sve začine i poprimiti ljutkasto-kiselkasti okus. Nakon što proces fermentacije završi, kimchi prebacite u staklenku i prelijte rasolom od kiseljenja. Kombinirajte i drugo sezonsko povrće i začine te kreirajte vlastiti kimchi.



Postupak je jednostavan i zanimljiv te zahtijeva samo malo truda i strpljenja. Čak će i fermentacija samo jedne vrste povrća, bez začina, biti ukusan svakodnevni dodatak obroku prepun vitamina





Kombucha napitak

- 1 l VODE
- ¼ ŠALICE SIROVOGA SMEĐEG ŠEĆERA
- 1 ŽLICA SENCHA ZELENOG ČAJA (ILI CRNOG ČAJA)
- ½ ŠALICE GOTOVOGA KOMBUCHA NAPITKA
- KOMADIĆ KOMBUCHA GLJIVE

Niste li još čuli za kombuchu, vrijeme je da je probate! Taj u inozemstvu vrlo cijenjeni i skupi napitak kod nas još nije dobio javno priznanje kakvo zaslužuje. Vrlo ga je jednostavno napraviti, a dobiti su višestruke: kao i sva ostala „živa“, fermentirana hrana, kombucha napitak potiče probavu, bogat je nutrijentima, jača imunitet, čisti jetru, povećava razinu energije, a čak pomaže i protiv mamurluka. Raspitajte se među poklonicima zdravog načina prehrane tko vam može dati starter za kombuchu.

Zagrijte vodu skoro do vrenja, maknite je s vatre, dodajte listiće čaja i poklopite. Nakon petnaestak minuta procijedite, dodajte šećer i dobro promiješajte. Pričekajte da se čaj dobro ohladi pa ga prelijte u veću staklenku širokoga grla. Dodajte kombucha napitak i komadić gljive, otvor staklenke zatvorite papirnatim ubrusom ili gazom i čuvajte na tamnome mjestu oko 7 dana. Kušajte, napitak bi trebao biti blago kiselkast i lagano gaziran. Ako više volite jače kiselu kombuchu, pričekajte još nekoliko dana. Prelijte u staklenke ili boce, a 1/2 šalice napitka i gljivu koristite sljedeći put. Procijeđenu kombuchu možete dodatno aromatizirati dodavanjem osušenog voća, komadića svježeg đumbira, biljnih čajeva i sl. Dnevno možete piti onoliko koliko vam odgovara, a jedna čaša na dan tijekom tjedna dovoljna je da osjetite dobiti toga tonika.

Tofu feta

Svježiji je tofu neutralna okusa i, da bi dobio finu aromu, treba ga znati pripremiti. To je vrlo jednostavan način obrade tofua koji fermentacijom u misu upija okus i slanoću iz miso paste i pretvara se u kremasti veganski sir. Okusom i teksturom podsjeća na fetu, pa ga možete čuvati u staklenci s mediteranskim začinima koji ga dodatno obogaćuju aromama grčke kuhinje.

Dno manjeg tanjura premažite miso pastom u sloju debljine pola centimetra, i to u obliku kocke tofua koju želite fermentirati. Na miso položite tofu tako da cijelom donjom površinom prianja uz miso. Nakon toga nožem premažite sve preostale stranice tofua misom tako da tofu bude u potpunosti prekriven u sloju debljine pola centimetra. Prekrijte gazom ili stavite u posudu s poklopcem i ostavite da fermentira preko noći na sobnoj temperaturi ili 2-3 dana u hladnjaku.

Nakon fermentacije s tofua odstranite miso (sačuvajte ga i iskoristite za juhu ili slično) te ga narežite na kockice poput feta sira. Sušene rajčice nasjeckajte, a češnjak oljuštite i svaki režanj prepолоvite. U čistu staklenku slažite po nekoliko kockica tofua, pa dio ostalih sastojaka, i tako sve dok ne napunite ¾ staklenke. Sve prelijte maslinovim uljem (može i nekim drugim) i čuvajte u hladnjaku. Tako pripremljen tofu može stajati barem nekoliko tjedana, a ulje koje ostane svakako iskoristite za salatu ili neko jelo. **S**



- 200 g SVJEŽEG TOFUA
- 200 g JEČMENOGR MISA
- 5-6 POLOVICA SUŠENIH RAJČICA
- 2 ŽLICE SUŠENIH MASLINA
- 2 LOVOROVA LISTA
- 1 ŽLIČICA PAPRA U ZRNU
- 4-5 ČEŠNJEVA ČEŠNJAKA
- 1 GRANČICA RUŽMARINA
- MASLINOVO ULJE

