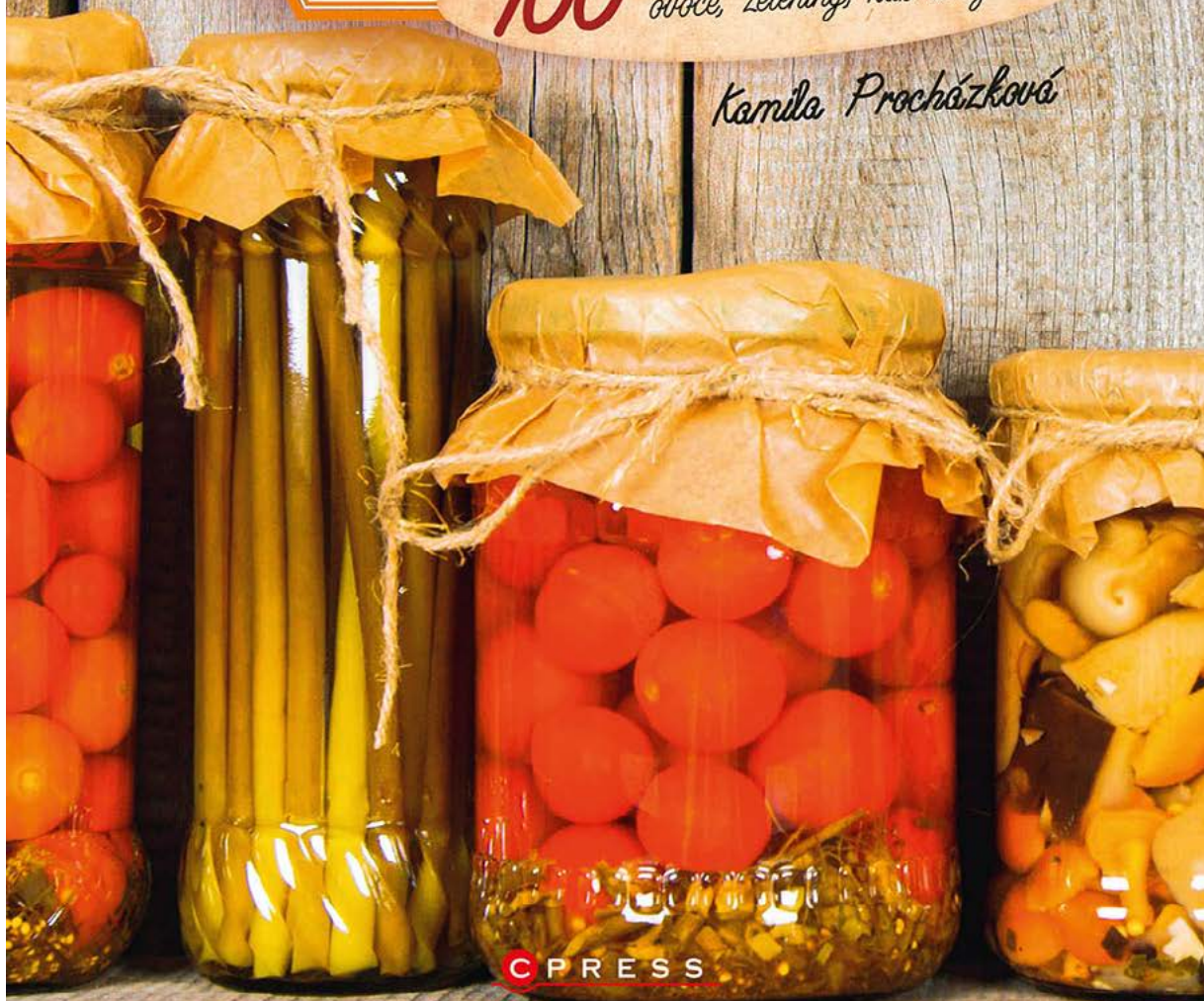


# Domácí špažzka

**100** receptů na uchování  
ovoce, zeleniny, hub a bylinek

*Kamila Procházková*



# Domáci špajzka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Kamila Pocházková**  
**Domáci špajzka – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

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

  
**ALBATROS MEDIA**



# *Domáci špažzka*

Kamila Procházková

CPress 2019  
Brno

# Obsah

O autorce . . . . . 8

## KONZERVAČNÍ TECHNIKY

Mražení . . . . .	13
Sušení . . . . .	15
Zavařování . . . . .	17
Konzervace osmotická . . . . .	23
Konzervace sterilizací . . . . .	25
Tyndalizace . . . . .	29
Nakládání do soli . . . . .	30
Kvašení . . . . .	31
Čeho se vyvarovat při domácím konzervování . . . . .	33



## OVOCE

### JAHODY

Jahodový džem s vanilkou . . . . .	41
Jahodový džem se sníženým obsahem cukru . . . . .	43
Mražená jahodová dřevka . . . . .	45

### TŘEŠNĚ

Třešňový kompot . . . . .	49
Francouzské třešně nakyselo . . . . .	51
Mražené třešně . . . . .	53

### VLAŠSKÉ OŘECHY

Nakládané „černé“ svatojánské ořechy . . . . .	57
Ořechovice z mladých ořechů . . . . .	59
Ořechy v medu . . . . .	61
Mražené ořechy . . . . .	63

### ČERVENÝ RYBÍZ

Rybízové želé do lineckého cukroví . . . . .	67
Kořeněný rybíz . . . . .	69
Mražený červený rybíz . . . . .	71

### ČERNÝ RYBÍZ

Rybízový džem s ginem . . . . .	75
Pečený rybízový čaj . . . . .	77
Mražený černý rybíz . . . . .	79

### ANGREŠT

Angreštové chutney . . . . .	83
Omáčka na dezerty z kiwi a angreštu . . . . .	85

### BORŮVKY

Borůvkový džem se skořicí a citronem . . . . .	89
Borůvkový kompot . . . . .	91
Mražené borůvky . . . . .	93

### MALINY

Malinový sirup . . . . .	97
Malinový džem s mátou . . . . .	99
Mražené maliny . . . . .	101

### VIŠNĚ

Višňový džem s mandlemi . . . . .	105
Griotka . . . . .	107



<b>MERUŇKY</b>	
Meruňkový kompot . . . . .	111
Mražené meruňky . . . . .	113
Meruňkový džem s barevným pepřem . . . . .	115
<b>BROSKVE</b>	
Broskvový kompot . . . . .	119
Broskvový džem s medem, levandulí a metaxou . . . . .	121
Broskvová grilovací omáčka s chilli . . . . .	123
<b>MIRABELKY A BLUMY</b>	
Mirabelkový kompot . . . . .	127
Sušené mirabelky a blumy. . . . .	129
<b>OSTRUŽINY</b>	
Ostružinový džem s červeným vínem . . . . .	133
Ostružinový kompot . . . . .	135
Mražené ostružiny . . . . .	137
<b>ŠVESTKY</b>	
Pečená švestková povidla bez míchání . . . . .	141
Švestkový kompot s kardamomem a skořicí . . . . .	143
Sušené švestky plněné mandlemi . . . . .	145
<b>JABLKA</b>	
Jablková povidla . . . . .	149
Jablkové chutney . . . . .	151
Jablkové dětské přesnídávky . . . . .	153
Jablkové křížaly . . . . .	155
<b>HRUŠKY</b>	
Hrušková povidla s badyánem . . . . .	159
Hruškový kompot s jeřabinami . . . . .	161
Hruškové křížaly . . . . .	163
<b>ŠÍPKY</b>	
Šípková marmeláda . . . . .	167
Sušené šípky . . . . .	169
Voňavý vánoční čaj . . . . .	171



## ZELENINA

### HRÁŠEK

Sterilovaná zelenina na bramborový salát . . . 177

Mražený hrášek . . . . . 179

### RAJČATA

Rajčata ve vlastní šťávě . . . . . 183

Domácí kečup . . . . . 185

Normandská marmeláda z pomerančů  
a zelených rajčat . . . . . 187

Sušená rajčata . . . . . 189

### PAPRIKY

Sterilované kapie . . . . . 193

Bulharská ljetunica . . . . . 194

### KVĚTÁK

Picalilly . . . . . 198

### OKURKY NAKLÁDAČKY

Kvašáky . . . . . 202

Sterilované okurky . . . . . 205

Dánské Hotdog okurky . . . . . 207

Sterilovaný finský okurkový salát . . . . . 209

### CUKETA

Italské sladkokyselé kořeněné cukety . . . . 213

Sterilované ratatouille . . . . . 215

## MLADÉ FAZOLOVÉ LUSKY

Sterilované fazolky . . . . . 219

Mražené fazolky . . . . . 221

## KOŘENOVÁ ZELENINA

Sterilovaný mrkvový salát  
s kurkumou a koriandrem . . . . . 225

Kořenová zelenina v soli . . . . . 227

## ZELÍ

Kysané zelí . . . . . 230

Německé červené zelí . . . . . 233

Sterilovaný míchaný  
zelný salát . . . . . 235

## CIBULE

Cibulová marmeláda . . . . . 239

Šalotky v balsamickém octě . . . . . 241

## ČERVENÁ ŘEPA

Salát z červené řepy . . . . . 245

Beetroot relish s křenem . . . . . 247

## DÝŇĚ

Dýňové máslo . . . . . 251

Mražené dýňové pyré . . . . . 253



## HOUBY

Houby v kyselém nálevu . . . . .	257
Sušené houby . . . . .	259
Mražené houby . . . . .	261



## BYLINKY

<b>MEDVĚDÍ ČESNEK</b>	
Pesto z medvědího česneku . . . . .	267
Mražené peletky z medvědího česneku . . .	269
<b>PETRŽELKA</b>	
Sušená petrželka . . . . .	273
<b>PAŽITKA</b>	
Mražená pažitka . . . . .	277
<b>LIBEČEK</b>	
Sušený libeček . . . . .	281
Domácí polévkové koření . . . . .	283
<b>BAZALKA</b>	
Bazalkové pesto . . . . .	287
Mražená bazalka . . . . .	289
<b>TYMIÁN</b>	
Sušený tymián . . . . .	293
Provensálské koření . . . . .	295
<b>OREGANO</b>	
Sušené oregano . . . . .	299
<b>KOPR</b>	
Mražený kopr . . . . .	303
<b>MEDUŇKA</b>	
Meduňkový sirup . . . . .	307
Prostor pro vlastní recepty: . . . . .	308



## *O autorce*

**MUDr. Kamila Procházková, Ph.D.**



ve volném čase píše již řadu let na svůj web [www.celorocnikucharka.cz](http://www.celorocnikucharka.cz) o různých aspektech gastronomie



články tvoří i pro jiná média, v poslední době především pro [ireceptar.cz](http://ireceptar.cz)



v roce 2013 vydala svou první kuchařku, která se umístila v kategorii Best TV-Europe Cookbook pro Českou republiku v soutěži Gourmand World Cookbook Awards 2013



na tvorbě receptur a jídelníčků spolupracovala s jídelnami mateřských a základních škol pro VIS Plzeň



8 let působí jako instruktorka kurzu základů potravinářské chemie pro nadané středoškoláky v programu Talnet





Vážení milovníci domácího konzervování,

přestože mému skutečnému povolání jsou vaření, zavařování a gastronomie dosti vzdálenými oblastmi, postupem času (především během mé mateřské a rodičovské dovolené) se z občasného koníčka staly nejen rodinně-provozní nutností, ale především zálibou tak velkou, že jsou dnes spíše už mým vedlejším zaměstnáním.

Spolu s trvalou vášní zahradnickou je spojení těchto tří kratochvílí v přemýšlení nad konzervačními recepty jen přirozeným důsledkem. Vypěstovat úrodu a posléze ji zpracovat tak, aby nejen vydržela, ale zároveň také chutnala, je hezký úkol, který jsem se v rámci této „zavařovací“ kuchařky pokusila splnit co nejlépe.

Snažila jsem se vybrat nejen klasické recepty na běžné zavařeniny českých domácností, od povidel až po kyselé okurky, ale uvést i recepty méně obvyklé, které mohou inspirovat kuchařské experimentátory. Přeložila jsem také řadu receptů původem ze zahraničních kuchyní, protože různé techniky konzervování nejsou pouze českou výsadou a méně známé recepty mohou náš zavedený konzervovací repertoár velmi obohatit.

Věřím, že s touto kuchařkou po ruce už ve vás pohled na hromadu sklizeného ovoce, zeleniny a bylinek nevyvolá nerudovskou paniku „kam s ním“, ale naopak probudí chuť na výrobu nejrůznějších domácích konzervovaných lahůdek.

autorka Kamila Procházková





*ZELENINA*

*OVOCE*

Když se na zahradě urodí hromada ovoce a zeleniny, bývá to důvod k radosti z pěstitelských úspěchů. Někdy nám ovšem takové nadělení může přidělat i vrásky, když musíme celou úrodu najednou zpracovat. Ne vše lze využít v kuchyni okamžitě a trvanlivost většiny druhů plodin je bohužel značně časově omezená. Tehdy přicházejí na řadu nejrůznější konzervační techniky, jejichž hlavním cílem je zabránit tomu, aby se v uskladňovaných potravinách množily nežádoucí a nebezpečné mikroorganismy.





HOUBY

BĀLINA

# Konzervační techniky





## Mražení

Pokles teploty pod bod mrazu brzdí růst většiny mikroorganismů, mnohé i hubí. Některé plísně ale mohou růst i při teplotách kolem  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$  (některé dokonce až do  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ ), proto by potraviny měly být zmrazovány na teplotu nižší než  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ , a pokud je v mrazničce teplota vyšší, měly by zde být uchovávány jen po nezbytně nutnou dobu.

Mražení je technika vhodná pro pevné ovoce, houby a některé druhy bylinek. Nehodí se pro druhy s velmi vysokým obsahem vody v pletivech (okurka, cuketa, dýně, jahody), protože ledové krystaly vznikající během procesu mrazení naruší strukturu vodnaté zeleniny či ovoce. To následně při kuchyňském použití získává nežádoucí „blátivou“ konzistenci. Tyto druhy je proto lepší mrazit v podobě rozmixovaných dření a pyré jako základ pro polévky či ovocné dezerty, kde narušení textury není na závadu.







## Sušení

Mikroorganismy potřebují pro svůj životní cyklus vodu. Sušením se sníží obsah vody v potravine natolik, že se růst mikroorganismů zastaví. Některé mikroorganismy ale mohou přežít i za nepříznivých životních podmínek jako je sucho v podobě spor a při zlepšení stavu svého životního prostředí mohou opět vyklíčit a množit se. Proto sušené potraviny nesmějí při skladování navlhnout.

Sušení je oblíbená technika pro uchování hub, bylinek, a dokonce i některých druhů ovoce.

Ideální je používat domácí sušičku ovoce a zeleniny, která zajistí dostatečně rychlé proudění vzduchu. Lepší typy jsou vybaveny možností regulace teploty, při níž sušení probíhá. V počátečních fázích sušení je totiž obsah vody v potravine ještě vysoký a dlouhé zahřívání bez dostatečného proudění vzduchu může také vést k rozmnožení nežádoucích mikroorganismů.

Pro některé potraviny, které vysychají relativně rychle, lze použít i sušení v troubě či na stinném vzdušném místě venku.







# Zavařování

## Botulotoxin

Při zavařování je nejdůležitější zničení spor bakterie *Clostridium botulinum* (dále *C. botulinum*), jejíž toxin je vysoce nebezpečný a v nemalém procentu smrtelně jedovatý. Jedná se o bakterie anaerobní – rostoucí bez přístupu vzduchu, tedy jsou jí nejvíce ohroženy právě uzavřené konzervované potraviny.

Kdysi se botulotoxinu říkalo „klobásový jeď“, protože se často vyskytoval v konfitovaných klobásách, uchovávaných zalitím v sádle, kde tuk zabránil přístupu vzduchu a *C. botulinum* se mohlo nerušeně množit.

*C. botulinum* je prakticky všudypřítomná půdní bakterie, která se vyskytuje na potravinách kontaminovaných zeminou, tedy hlavně na zelenině a ovoci. Pokud zeleninu v kuchyni zpracujeme čerstvou, otrava botulotoxinem nám nehrozí, při zpracovávání za přístupu vzduchu se tyto nebezpečné bakterie nemnoží. Rizikovými se ale stávají právě různé domácí zavařené potraviny. *C. botulinum*

v aktivní formě se sice ničí varem, ale jeho spory přežívají až do teploty 121 °C a v anaerobních podmínkách domácího zavařeného produktu mohou následně vyklíčit v aktivní formu a produkovat nebezpečný botulotoxin. (V průmyslových konzervárnách se používá konzervování v autoklávu, kde lze dosáhnout díky vysokému tlaku i teploty vyšší než zmíněných 121 °C, a tak se zde botulinové spory bezpečně zničí).

*Clostridium* produkovaný botulotoxin je částečně termostabilní, nezničí ho běžné ohřátí a převaření konzervované potraviny, rozkládá se až po 15 minutách varu při 100 °C, což obnáší cca 30 minut kuchyňské úpravy.

Botulotoxin je zrádný v tom, že nijak nemění chuť ani vůni konzervované potraviny a ani neprodukuje žádný plyn, který by způsobil vyboulení víčka (což je jinak dobrý rozpoznávací znak zkažených domácích zavařenin), jeho přítomnost tedy nelze nijak poznat. Proto je potřeba jeho vzniku v domácích zavařených výrobcích raději předejít.



VEILING

HOLLAND

Růst *C. botulinum* a jeho spor blokuje nízké pH, tedy výrazná kyselost, a také vysoký obsah osmoticky aktivních látek (soli a částečně cukrů, především monosacharidů), dále pak různé chemické látky jako kyselina benzoová, kyselina sorbová, dusitany a další. Všechny recepty v této kuchařce jsou však upraveny tak, aby se do nich žádný z těchto chemických konzervačních přípravků nepřidával.

Techniky blokující *C. botulinum* likvidují zároveň i ostatní nebezpečné mikroorganismy.

### **Osmoticky aktivní látky**

Mezi osmoticky aktivní látky používané při domácím zavařování patří hlavně sůl a cukry. Obvyklým používaným cukrem je sacharóza (řepný a třtinový cukr), což je disacharid o něco méně osmoticky aktivní než monosacharidy. Varem v kyselém prostředí se sacharóza rozkládá na monosacharidy glukózu a fruktózu, čímž se osmotická aktivita zvýší. To je důvod, proč se sladkokyselé nálevy na ovoce a zeleninu mají

předem svařit a není vhodné sypat cukr (sacharózu) rovnou do sklenic.

### **Zavařovací sklenice**

Zavařujeme v zavařovacích sklenicích k tomu určených, které jsou vyrobeny ze skla s nízkou teplotní roztažností. Sklo, které není určené na zavařování, hrozí častým praskáním.

Nejvhodnější jsou sklenice s kovovými víčky, protože pružnost kovu nejlépe umožňuje vytvoření podtlaku. U kovových víček kontrolujeme vždy gumové těsnění na spodní straně a jakmile začne být poškozené, víčka vyhodíme a pořídíme nová. Neměli bychom jedno víčko používat více než 3×.

Zavařovací sklenice mají kovová víčka buď šroubovací, nebo nasazovací. Pro používání nasazovacích víček potřebujeme ještě zavařovací hlavu, kterou víčko přitlačíme na sklenici. Sklenice uzavřeme víčkem vždy před sterilací, po sterilaci už víčkem nehýbeme a nedotahujeme je! Tím by se zcela zrušil sterilizační podtlak.





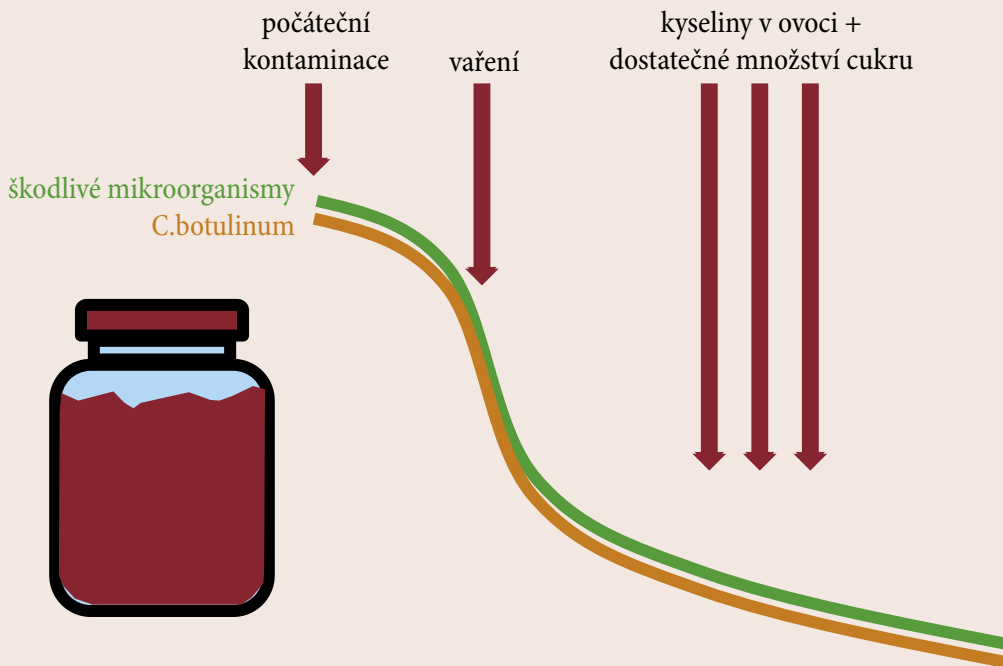
Z estetických důvodů občas někdo zavařuje i do zavařovacích sklenic se skleněnými víčky, na něž se na spodní straně nasazuje gumička a během sterilace se zajišťují kovovým perkem, které se po vychladnutí sklenic sundá (víčko musí poté držet pevně přitisknuté bez perka, jinak je zavaření chybné). Zavařování do těchto sklenic je obtížnější a vyžaduje hlavně praxi v rychlém chlazení, protože kvůli nepružnosti skleněného víčka se podtlak vytváří hůře.

Všechny sklenice a víčka před konzervováním pečlivě umyjeme. Vhodná je myčka nádobí puštěná na program s nejvyšší teplotou. Pokud myčku nemáte, umyjte sklenice v horké vodě s čisticím prostředkem, poté je vypláchněte horkou vodou, naskládejte dnem nahoru na čistou utěrku a nechte okapat. Potom je můžete nechat vyschnout při pokojové teplotě nebo je rychle vysušit v troubě puštěné na 100 °C. Umyté sklenice uvnitř nesušíme utěrkami, zaneslo by se do nich velké množství mikroorganismů.

Víčka před použitím můžeme 5 minut vyvařit a poté je nechat zcela oschnout na čisté utěrce.



## DŽEMY, POVIDLA A CHUTNEY



# Konzervace osmotická

## *Pro džemy bez následné sterilizace*

Osmotická konzervace cukrem a varem, který zničí aktivní mikroorganismy z ovoce i kontaminace z kuchyňské manipulace, se používá především pro džemy. Aby bylo dosaženo bezpečné hladiny cukru, je potřeba používat ho v poměru k ovoci 1:1. Potom je možné džemy po naplnění do sklenic pouze krátce otočit na víčko, aby se vysterilizoval celý vnitřek sklenice horkým džemem, a po pár minutách vrátit zpět. Následně už je džem chráněn dostatečnou koncentrací cukru.

Pokud chcete do džemů dávat cukru méně, potom nestačí tento způsob a je nutné málo slazený džem konzervovat ještě zavařením v zavařovacím hrnci nebo použít některý z výše uvedených chemických konzervačních prostředků (receptury bývají součástí pektinových přípravků pro džemy s malým obsahem cukru – 1:2, 1:3).

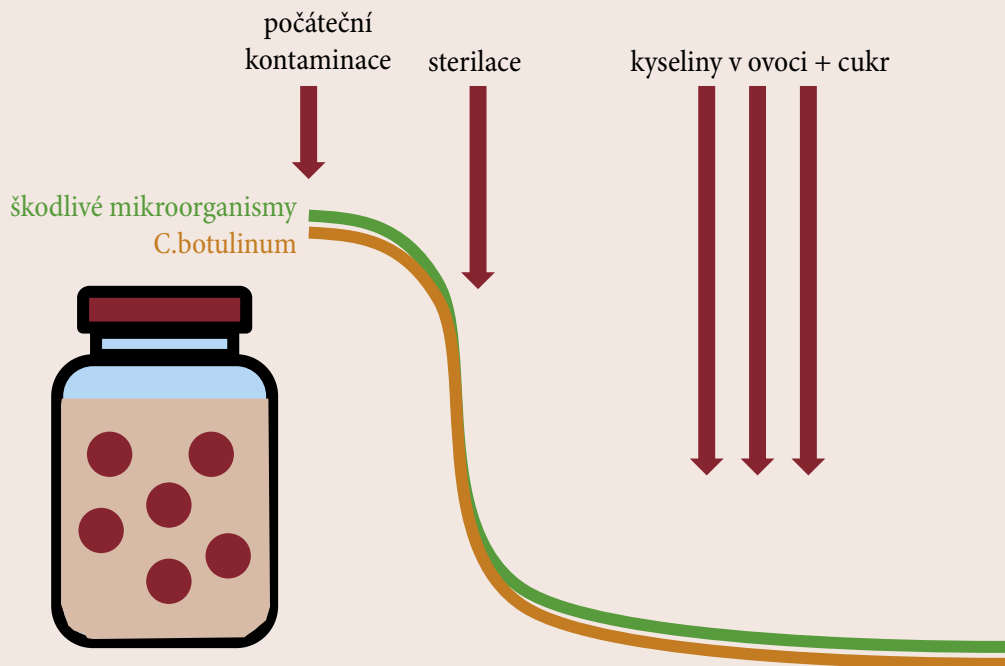
Pektin přidávaný do džemů nemá žádnou konzervační

schopnost, jedná se o rostlinný polysacharid, který patří do skupiny tzv. rozpustné vlákniny a způsobuje želírování džemů. Některé druhy ovoce obsahují hodně přirozeného pektinu (např. jablka, rybíz), jiné ho mají málo a pro dostatečné ztuhnutí džemu je užitečné pektin přidat. Prodáváný pektin se vyrábí obvykle z citrusových plodů. Dá se zakoupit i pektin z jiných druhů ovoce, což jistě přivítají lidé s alergií na citrusy.

Také je možné vyrábět míchané džemy z ovoce vysokopektinového a nízkopektinového (např. džem z černého rybízu a borůvek).

Speciální druhem džemů jsou povidla – v tomto případě se odpařuje voda během několika hodin vaření do takové míry, že se vlhkost sníží a přirozené cukry a kyseliny se v ovoci zkoncentrují na bezpečnou hranici bránící růstu mikroorganismů, proto povidla není třeba sterilovat.

## OVOCNÉ KOMPOTY A DŽEMY S NIŽŠÍM OBSAHEM CUKRU





## Konzervace sterilizací

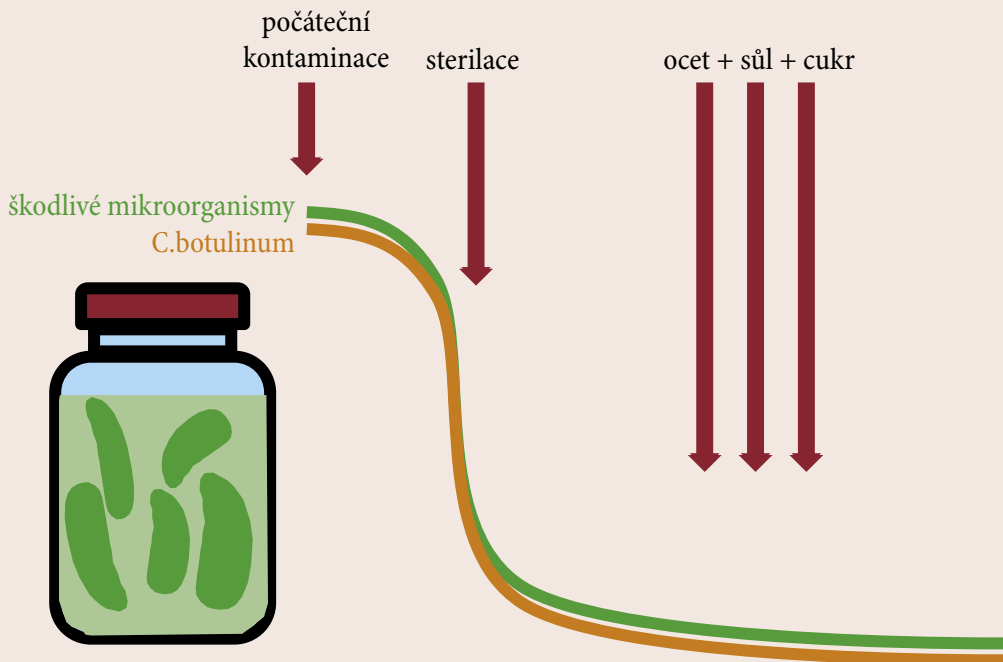
*Pro kompoty, sladkokyselou zeleninu, kyselé houby a džemy s nižším obsahem cukru*

Domácí zavařené produkty s menším množstvím cukru, soli či octa (zejména ty, které se neprovařují před plněním do sklenic) sterilujeme následně v zavařovacím hrnci.

Nálev musí obsahovat dostatek kyselin, soli a cukru, aby

po sterilaci blokoval především klíčení spor *C. botulinum*. Proto nesnižujte v receptech uváděné poměry. Pokud byste chtěli použít soli, cukru či octa méně, je zapotřebí specifický způsob konzervace – tzv. tyndalizaci (viz níže).

### ZELENINA A HOUBY VE SLADKOKYSELÉM NÁLEVU





## Zavařovací hrnec

Zavařování provádíme nejlépe v zavařovacím hrnci – obyčejném či elektrickém. Zavařovací hrnec je vybavený teploměrem pro udržování správné teploty a také podložkou, která brání přímému kontaktu sklenic se dnem hrnce. Kdyby sklenice stály přímo na dně, rozpálená plotýnka pod hrncem by je extrémně zahřívala zespodu, zatímco horní část sklenic by ještě zůstala chladná, což by vedlo k teplotnímu prnutí ve sklenici a sklo by mohlo prasknout.

Pokud zavařovací hrnec nemáte, můžete použít dostatečně velký obyčejný hrnec, na jehož dno položíte prkénko či složenou utěrku. Musí být také dostatečně velký, aby se nad víčka sklenic vešly ještě nejméně 2 cm vody (sklenice musí být celé ponořené). Měřit teplotu je potom obtížné, protože ta po odklopení poklice rychle klesá, je tedy bezpečnější udržovat po celou dobu zavařování plný var při 100 °C a poklici neodklápet.

K zavařovacímu hrnci se také hodí zavařovací kleště, abyste mohli sklenice z hrnce snadno vyndat.

## Zchlazování sklenic

Po ukončení sterilace je potřeba sklenice co nejrychleji (ovšem opatrně) zchladit, aby sklo následkem prudké teplotní změny neprasklo. Nejvhodnější způsob chlazení je umístění sklenic do dřezu s teplou vodou, do níž postupně přiléváme studenou (ne přímo na sklenice), zároveň upouštíme teplou vodu a promícháváme. Jedná se však o způsob náročný na spotřebu vody.

Další možností je umístění horkých sklenic na chladné místo s průvanem. Mezi sklenicemi je potřeba nechat rozestupy, aby tudy proudil vzduch.

Sklenice po vyndání ze zavařovacího hrnce nikdy neotáčíme na víčko! Porušil by se tím proces vzniku podtlaku. Po vychladnutí zavařených sklenic je víčko vlivem podtlaku mírně prohnuté dovnitř. Můžeme ho zkontrolovat i jemným poklepem – dobře přilnuté víčko vydá vyšší tón, špatně přilnuté hlubší.

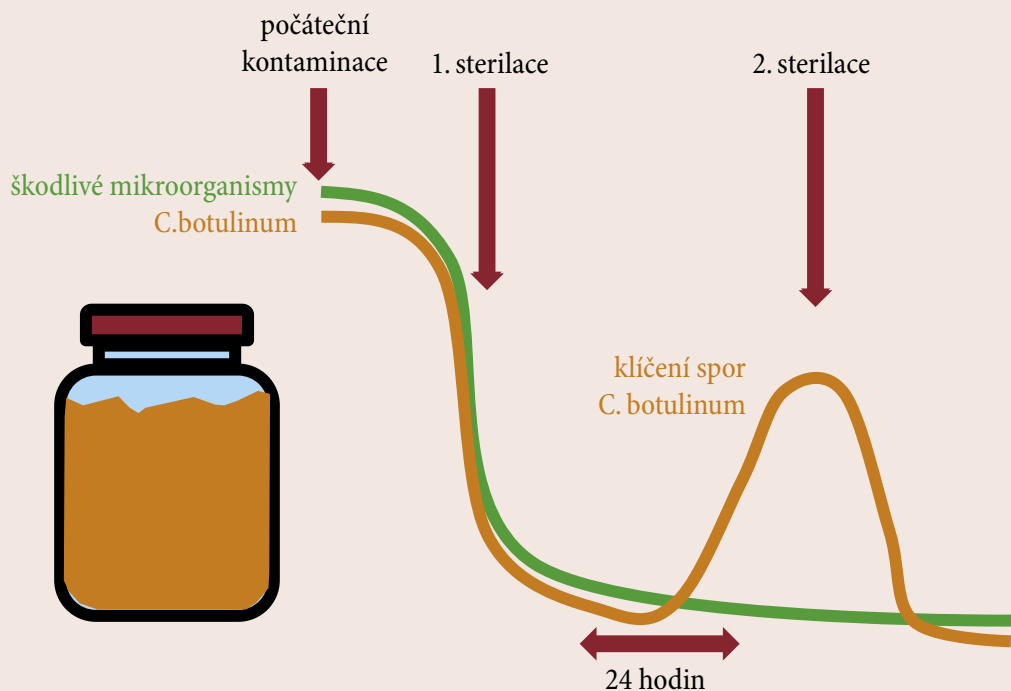
## Zavařování v troubě

Při zavařování v troubě se sklenice postaví do pekáče s několika centimetry vody a ponechají se zde

při teplotě 170 °C 30–60 minut. Tento způsob zavařování je však málo účinný, protože přenos tepla sáláním z topných těles je mnohem menší než vedením vodou v zavařovacím hrnci. Lze jej však použít pro hodně kyselé

výrobky (např. kyselé okurky), kde je bezpečnost do značné míry zajištěna nízkým pH. Pro nekyselé zavařeniny jej využívat nedoporučuji, protože jeho prostřednictvím nelze zajistit dostatečnou sterilizaci.

## ZELENINA VE VLASTNÍ ŠŤÁVĚ, SLANÉM NÁLEVU ČI OLEJI, NESLAZENÉ OVOCE, PŘESNÍDÁVKY





## Tyndalizace

*Pro málo slazené, nesolené a nekyselené výrobky (např. zelenina ve vlastní šťávě, omáčkové základy a dětské přesnídávky)*

Zavařované výrobky, které neobsahují dostatek látek blokuujících klíčení spor *C. botulinum* po sterilizaci, vyžadují specifické ošetření zvané frakcionovaná sterilizace či (podle jejího vynálezce J. Tyndalla) tyndalizace.

Podstatou tyndalizace je opakování druhé a případně i třetí sterilizace v časovém odstupu odpovídajícím klíčení spor *C. botulinum*.

Po první sterilizaci začnou spory klíčit do 24 hodin, proto zopakujeme sterilizaci po 24–48 hodinách od první sterilizace, a tím zahubíme bakterie vyklíčivší ze spor. U zvláště rizikových zavařovaných konzerv můžeme doplnit po dalších 24–48 hodinách ještě sterilizaci třetí.

Tyndalizaci používáme pro zeleninu a ovoce ve vlastní šťávě či slaném nálevu, pro zeleninu a houby v oleji, pro maso, dětské přesnídávky, dýňové máslo a další.



## *Nakládání do soli*

Jak je vysvětleno výše, sůl blokuje růst *C. botulinum* i dalších mikroorganismů. Dostatečná koncentrace soli je minimálně 20 hmotnostních %.

Nakládání do soli je stará metoda, jejíž užívání mizí s rozšířením mrazniček. Nevýhodou je, že takto naložené potraviny jsou silně slané a musíme myslet na to, abychom pokrm, do kterého je používáme, předem nesolili, protože je snadné ho přesolit.



## Kvašení

Kvašení je tradiční metoda konzervace, kdy využíváme některých výhodných neškodných mikroorganismů přítomných na zelenině a ovoci (případně je dodáváme tzv. startérem), které jsou schopny přeměňovat rostlinné cukry na kyselinu mléčnou, a tím sníží pH pod bezpečnou hranici bránící růstu nebezpečných mikroorganismů včetně *C. botulinum*.

Výhodou kvašení je to, že nedochází k zahřevu potravin jako u sterilizace, čímž se zvyšuje uchování termolabilních vitamínů. V případě vitamínu C se jeho stabilita zvyšuje i nízkým pH. Nevýhodou kvašení je skutečnost, že tvorba kyseliny

mléčné trvá poměrně dlouho a do doby, než se vytvoří, je potravinu nechráněná a snadno může být napadena škodlivými mikroorganismy, hlavně plísněmi ze spor přirozeně přítomných v prostředí. Kontaminaci brání jednocestný ventil kvasicích nádob v podobě žlábků s převařenou slanou vodou, který umožňuje únik vznikajících plynů z kvasicí potraviny, ale zároveň brání vniknutí kontaminace zvenčí.

Bez kvasicí nádoby lze kvašení doma provádět také, ale vyžaduje to opravdu pečlivou čistotu při veškeré přípravě. Podrobnosti jsou uvedené u jednotlivých receptů.

