

Kefirko Veggie fermenter poháre na kvasenie

Jednoducho fermentujte rôzne druhy zeleniny a ovocia, pripravte si chutnú kyslú kapustu, kimchi a miešanú zeleninu.



Sklenené závažie

Vyrobené z hrubého skla, slúži na zaťaženie zeleniny počas fermentácie.



Stláčací disk

Vyrobený z nehrdzavejúcej ocele, umožňuje silnejšie stlačenie fermentovanej zmesi.



Fermentačné hodiny

Pomôcka na označenie začiatku kvasenia, vďaka ktorej dosiahnete ideálny výsledok.



Pumpička

Odstraňuje prebytočný vzduch zo sklenice pre optimálne podmienky kvasenia.



Filter

Aktívne uhlie neutralizuje nepríjemný zápach.



Stohovateľné

Ušetríte miesto v špajzi stohovaním pohárov na seba.

Zostavenie



Kapacita

Malá fľaša má objem 900 ml,
Veľká fľaša 1400 ml

Starostlivosť a údržba

Pred prvým použitím umyte všetky časti teplou vodou s čistiacim prostriedkom. Veggie fermenter nekladajte do umývačky riadu. Dôkladne opláchnite zvyšky saponátu.

Veggie fermenter nesmie byť počas fermentácie vystavený priamemu slnečnému žiareniu. Neumiestňujte ho ani v blízkosti tepelných zdrojov v kuchyni.

Pórovitá vložka (filter) vo vrchnom viečku by sa mala vymeniť, keď prestane plniť svoju funkciu (po niekoľkých mesiacoch nepretržitého používania).

Po nasadení silikónovej pumpičky na viečko sa uistite, že jej okraje nie sú zvlhčené, ale rovné.

Zložte silikónovú pumpičku a tesniaci krúžok pod viečkom a umyte ich v mydlovej vode. Pred opätovným nasadením ich dôkladne osušte.

Ako začať

Rovnako ako pri iných druhoch fermentácie, aj tu je dôležité spoliehať sa na vlastnú chuť a čuch – experimentovanie je spôsob učenia.

Cieľom fermentácie zeleniny a ovocia je ich konzervácia a zároveň zvýšenie ich výživovej hodnoty a zdravotných benefitov.

Na začatie fermentácie vám postačí len niekoľko surovín (zelenina), ktoré už prirodzene obsahujú potrebné mikroorganizmy, a soľ, ktorá slúži ako konzervant a zároveň bráni množeniu škodlivých baktérií.

Postup



1. Pripravte suroviny

Najprv zeleninu umyte a osušte. Ak to recept vyžaduje, môžete ju na niekoľko hodín alebo cez noc namočiť do slaného nálevu. Zeleninu nakrájajte, nastrúhajte alebo ju nechajte celú, ak je drobná.



2. Pridajte soľ

Prípadne suroviny namočte do slaného nálevu (roztoku vody a soli).



3. Premiešajte a mačkajte

Použite ruky alebo nástroj na mačkanie. Snažte sa zeleninu stlačiť, aby pustila šťavu. Pridajte všetky ostatné ingrediencie (korenie, bylinky a pod.) a všetko dôkladne premiešajte.



4. Naplňte do pohára

Je dôležité zmes pevne napchať a pritlačiť, aby sa odstránili vzduchové bubliny. Celé kúsky zeleniny alebo väčšie kusy napchajte pevne, ale opatrne, aby sa nepoškodili.



5. Použite sklenené závažie

Položte závažie na vrch fermentu, aby zostal ponorený. Pre silnejšie pritlačenie môžete použiť stláčaciu pružinu.



6. Prikryte a odvzdušnite

Zakryte viečkom a na viečku nastavte deň začiatku fermentácie. Odstráňte prebytočný vzduch jemným stlačením silikónovej pumpičky.



7. Nechajte fermentovať

Podľa receptu nechajte fermentovať niekoľko dní alebo týždňov. Najintenzívnejšie kvasenie prebieha prvé dni. Po jednom či dvoch dňoch môžete ochutnať, skontrolovať úroveň kyslosti a rozhodnúť sa, či chcete fermentáciu ukončiť.

ČASOVÁ OS FERMENTÁCIE

Deň 1:

Slaný nálev (soľ, voda, zeleninové šťavy) potláča škodlivé baktérie, zatiaľ čo prospešné baktérie začínajú osídľovať pohár.

1–3 dni:

Baktérie začínajú premieňať cukry na kyseliny, tvoria sa bublinky oxidu uhličitého (CO₂).

Po 4 dňoch:

Zvyšuje sa hladina kyslosti – prebieha zrenie. V tomto prostredí sa darí baktériám rodu *Lactobacillus*.

ODHADOVANÉ DOBY FERMENTÁCIE

1–3 dni:

Chren, kečup, bobule, teriyaki omáčka, brusnicová omáčka, cold brew káva, salsa, chutney, pesto, ovocný džem.

3–7 dní:

Kimchi, chilli omáčka, cuketa.

7–14 dní:

Nakladané zelené fazuľky, red'kovky, cvikla, mix zeleniny, fenikel, nakladané vajcia, cesnak, šalvia, horčica.

Viac než 14 dní:

Kyslá kapusta, nakladané uhorky, špargľa, citróny.

TIPY

Keď fermentácia skončí, opatrne otvorte oba vrchnáky.

Odstráňte sklenené závažie a vyberte celé alebo len časť fermentovanej zeleniny.

Fermentované potraviny môžete skladovať v tej istej nádobe v chladničke alebo ich rozdeliť do menších pohárov.

Môžete fermentovať takmer čokoľvek, ale snažte sa vyberať kvalitné suroviny, ideálne miestne a bio.

Podľa druhu zeleniny a receptu ju môžete nakrájať nožom alebo nastrúhať na mandolíne. Napríklad kapustu na kyslú kapustu zvyčajne strúhame na tenké plátky, zatiaľ čo cuketu na fermentáciu len nakrájame na tenké plátky.

Solenie väčšinou zabezpečí dostatok tekutiny, aby bol ferment ponorený. Nakladanie do nálevu znamená, že zeleninu namáčate v roztoku vody a soli.

Na mačkanie solených surovín môžete použiť mačkadlo. Pomôže zelenine pustiť vodu.

Ak používate nálev, uistite sa, že tekutina prenikne do všetkých záhybov a kútov.

Vždy nechajte v pohári trochu miesta navrchu, pretože zelenina počas fermentácie stále púšťa šťavu a je potrebné mať pre ne dostatok priestoru.