



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
TLUMACZENIE: 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

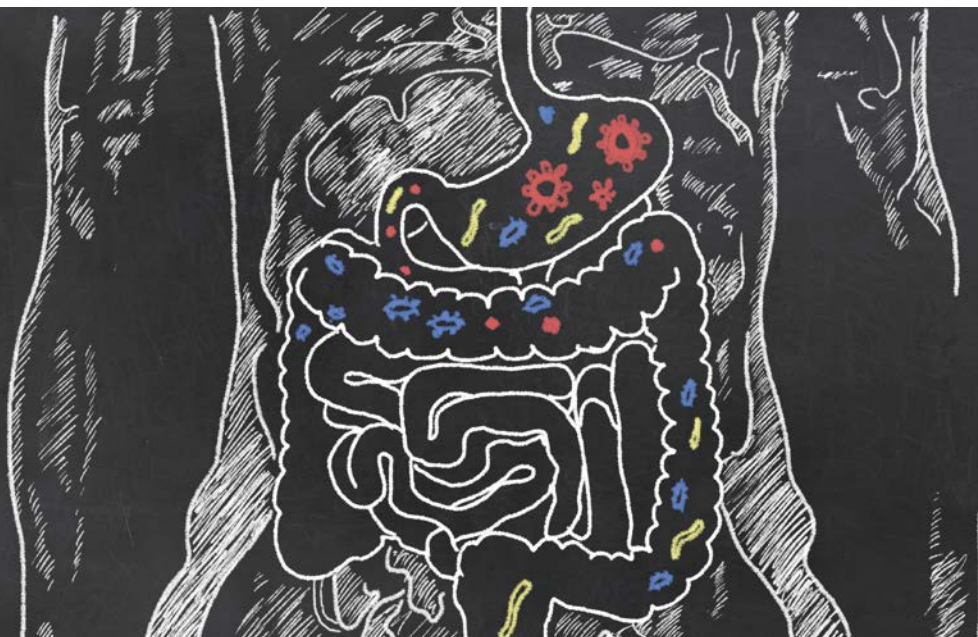
Przedmowa	7
Podstawy odżywiania	9
Historia fermentacji	15
Czym jest fermentacja?	21
Korzyści dla zdrowia	25
Na co zwrócić uwagę?	30
Trwałość i przechowywanie	37
Przepisy	39
<i>Kombucha</i>	48
<i>Napój super Chi</i>	50
<i>Zalewa z czerwonych buraków</i>	52
<i>Naleśniki na zakwasie</i>	54
<i>Całonocna 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 mikroarów!

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 garnków 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

grupami docelowymi, a mniej sprawiedliwym podziałem zasobów. Jeszcze mniej interesuje go matka ziemia.

Pozostaje tylko czekać, aż ten eksploatujący się załamie. Na co dzień, dopóki wszystko działa, nie uświadamiamy sobie związku z tym systemem. Dopiero kiedy się obudzimy, a w supermarketach i magazynach wysiądzie chłodzenie ze względu na zakłócenia w dostawie energii, samochody staną na autostradach, bo zabraknie benzyny, a półki w supermarketach będą puste, wybuchnie chaos. Wszystko opiera się na niestabilnej światowej infrastrukturze.

Dobrze ma ten, kto posiada kilka napęcznionych garnków do fermentacji. Wartość prostych rzeczy wzrasta, zwłaszcza w potrzebie. Szacunek dla naturalnych zasobów, takich jak woda, gleba, zwierzęta i tlen, powinien znaczyć dla nas więcej niż centra handlowe wypełnione najnowszymi elektronicznymi



gadżetami. Jeśli uświadomimy sobie naszą zależność od natury, będziemy obchodzić się z nią z większą wdzięcznością.

Rozwijaliśmy się razem ze zwierzętami, roślinami i należącym do nich środowiskiem glebowym. Nic nie jest od siebie oddzielone, wszystko oddziałuje na siebie nawzajem. To historia naszej biologicznej ewolucji – dynamiczny proces pomiędzy wieloma różnymi gatunkami. Zamiast nadal odłączać się od tej sieci życia, powinniśmy na nowo zdać się na interakcję z innymi żywymi istotami zamieszkującymi naszą planetę.

Samodzielna fermentacja to krok, który w pewnym stopniu uniezależnia nas od żywności przemysłowej i uświadamia nam na nowo, że wszystko jest ze sobą połączone.

Co można zatem powiedzieć o produktach spożywczych, które naprawdę zasługują na to miano – jakość, a nie ilość? Zastanówmy się nad naszym pierwotnym odżywianiem i samodzielnie wytwarzajmy wartościowe produkty, które możemy spożywać z wdzięcznością i szacunkiem. Odczujemy to również na sobie w postaci dobrego samopoczucia oraz harmonii.

Historia fermentacji

Ludzie od zawsze stosowali fermentację w celu zwiększenia trwałości produktów. To prastara tradycja, która obecna była we wszystkich kulturach.

Jednak to nie człowiek wynalazł tę technikę. Fermentacja jest procesem, który zachodzi w naturze przez cały czas. Od ponad 450 milionów lat rośliny lądowe zamieszkują ziemię razem z mikroorganizmami i insektami. Przez cały ten czas rozwijała się kompleksowość życia.

Gdy grzyby osadzają się na powalonych drzewach i produkują próchnicę, przygotowują w ten sposób glebę dla kolejnych pokoleń roślin. Podczas współpracy między roślinami a glebą zachodzi transfer energii, który jest korzystny dla obu stron. Taka symbioza bakterii i roślin nie jest rzadkością. Dzięki bakteriom roślina zaopatruje się w substancje odżywcze, których sama nie potrafi wyprodukować, a bakterie otrzymują od rośliny energię, która powstaje w procesie fotosyntezy.

Wszystko to tworzy idealny, wyćwiczony i ciągle zmieniający się taniec najróżniejszych elementów, który człowieka zbytnio nie interesuje.

Podobnie jak w naszym jelicie żyje niezliczona ilość organizmów, których obecności nie jesteśmy świadomi, tak i w ziemi, po której chodzimy, są ich miliardy. Tylko w poszyciu leśnym pod naszymi stopami jest więcej żywych istot niż wszystkich ludzi na ziemi. Przez tysiąclecia w wyniku współpracy różnych sił i organizmów powstawała wartościowa gleba. Tlen, woda, mikroorganizmy, grzyby, porosty, algi i zwierzęta przekształciły





zwykłą skałę w próchnicę. Wytwarza ona organiczną podstawę, zwłaszcza fosfor i azot, które są niezbędne do rozwoju wielu gatunków roślin, a także chroni glebę przed erozją, magazynuje wodę i wyrównuje wahania temperatury.

Trwające od dziesięcioleci procesy gospodarowania przysporzyły wielu kłopotów glebie rolnej. Uprzemysłowienie rolnictwa, masowe stosowanie nawozów, maszyn rolniczych i monokultur doprowadziło do tego, że gleba straciła dużą część swojej pierwotnej siły. W Niemczech 90% wszystkich powierzchni rolniczych jest zdemineralizowanych. Liczba ta pokazuje, jak ważna jest zmiana myślenia również w rolnictwie. Obecne rośliny z pewnością nie są tak silne jak te uprawiane 50 lub 100 lat temu. Człowiek utracił świadomość tego, że stan gleby jest warunkiem rozwoju wartościowych roślin.

Jednak czasy nadal się zmieniają. Coraz więcej rolników i osób gospodarujących glebami jest świadomych związku między dobrymi produktami* a dobrą glebą – pierwsze 30 centymetrów ziemi to fantastyczne środowisko życia dla milionów roślin i zwierząt, które od zawsze razem troszczą się o życie.

* Jak dokonywać prawidłowych wyborów żywieniowych radzi Julie Montagu w książce "Jedz prawdziwie jedzenie" którą można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Jeśli nie spożyjemy na czas produktów spożywczych, z pewnością zajmą się tym mikroby. Każdy z nas zna ten proces z własnej lodówki czy spiżarni. Wykorzystujemy go podczas procesu fermentacji.

W przeszłości w czasie obfitości plonów konieczne było przedłużanie trwałości pożywienia tak, aby móc wykorzystać te produkty w czasach nieurodzaju. Kiedyś na stół trafiało nawet wstępnie przetrawione jedzenie. Znanych jest wiele polujących plemion, które zjadały sfermentowaną zawartość żołądka upolowanych zwierząt. Podobnie postępują dziś Inuici, którzy traktują wypełnione algami żołądki fok jako źródło chlorofilu. Finlandzcy Lapończycy używają żołądków zwierząt, aby zapakować w nie zbierane rośliny i liście i w ten sposób poddać je fermentacji. U nas powszechne było również zakopywanie warzyw, owoców, mięsa i ryb, aby przedłużyć ich trwałość. Takie magazynowanie pozwalało na przedłużenie trwałości zbóż nawet o kilka lat. Upodobanie do fermentacji wykazują również zwierzęta: przysmakiem lwów jest wstępnie przetrawiona trawa ze stepów znajdująca się w żołądkach antylop.



Liczne pojęcia opisują proces fermentacji: marynowanie, peklowanie, kiszenie, wekowanie... Wiele produktów, które na Zachodzie szybko zakwalifikowaliśmy jako „zdrowe”, w krajach swojego pochodzenia stają się „zdrowe” dopiero po procesie fermentacji. Niechętnie używam pojęcia „zdrowy”, ponieważ zakłada ono, że dany produkt jest zdrowy zawsze i dla każdego. Jest to sprzeczne z założeniami tradycyjnej medycyny chińskiej, ajurwedą oraz wieloma innymi pradawnymi naukami. Co jest dobre dla kogo, kiedy, gdzie i w jakich ilościach? To pytania, które musimy sobie zadać. Wczuj się głęboko w siebie i poczuj, czy dany posiłek jest dla ciebie dobry czy nie.

Starożytni Grecy przeczuwali, że kiszone oliwki są lepsze niż surowe. W Japonii niejadalne morele stawały się po marynowaniu w soli wysokowartościowymi supermorelami, które znane są na świecie pod nazwą umeboshi. Rzymianie podczas swoich długich marszów przez Europę jedli peklowane mięso, podobnie jak dzikie jeździeckie plemiona Środkowej Azji. Wszystkie te ludy opracowały najróżniejsze kultury fermentacji. W gorących strefach klimatycznych chroniono w ten sposób produkty spożywcze przed zepsuciem, a na zimnych terenach potrzebne były świeże produkty podczas długich, zimowych miesięcy.

W naszych czasach funkcję przedłużania trwałości produktów przejęła lodówka. Nie potrafimy sobie wyobrazić kuchni bez lodówki. Jednak jej historia nie jest aż tak długa.

W latach pięćdziesiątych ubiegłego stulecia lodówka była produktem luksusowym dostępnym dla ludzi zamożnych. Większość osób używała wspólnych magazynów chłodniczych znajdujących się w miejscach ich zamieszkania. Wcześniej chłodzono w wodzie lub dziurach w ziemi. Dopiero w latach siedemdziesiątych lodówka powoli odnalazła swoje miejsce w domach i mieszkaniach ludzi wszystkich klas społecznych i stała



się standardem. Umożliwiła ona nie tylko zmianę jadłospisu, ale zmieniła również sposób obchodzenia się z produktami spożywczymi. To, co wcześniej musiało być codziennie kupowane i natychmiast zużywane, teraz mogło być przechowywane w wygodnych warunkach chłodniczych. Stare, tradycyjne sposoby utrzymywania trwałości produktów, takie jak peklowanie, wędzenie czy wekowanie powoli odchodziły w zapomnienie. Miliony garnków do fermentacji przechowywanych w piwnicach naszych przodków, które kiedyś wypełnione były ogórkami, kapustą i wszelkiego rodzaju warzywami, straciło na znaczeniu. Ponieważ coraz więcej kobiet zaczynało pracować, miały one coraz mniej czasu i chęci do tego, aby wykonywać tę niekonieczną pracę. W końcu rozrosła się również oferta potraw i konserw w sklepach. W ten sposób znikła ważna część europejskiej kultury gotowania.

Nie wymarła jednak do końca. Można wymienić miejsca, gdzie nadal się kisi i fermentuje. Powraca również moda na ulepszenie w ten sposób produktów spożywczych.

W krajach takich jak Japonia i Korea nigdy nie zaprzestano fermentacji. Obejmuje ona praktycznie wszystkie



tradycyjne potrawy pojawiające się na stole. Shoyu, miso i kimchi to ulubione potrawy Dalekiego Wschodu, dzięki którym i my możemy powrócić do dawnych smaków.

Zasada jest ta sama, fermentacja funkcjonuje u nas identycznie jak tam – ten sam czas, know-how i odpowiednie nastawienie są niezbędne. Odkryj wspaniały świat smaków fermentowanych produktów spożywczych!



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Prebiotyki to substancje wspierające prawidłową florę bakteryjną jelit. Probiotyki to z kolei produkty zawierające bakterie wywierające korzystny wpływ na zdrowie. Co je łączy? Tylko przy zastosowaniu prebiotyków, probiotyki wykazują swoje prozdrowotne działanie wykorzystywane choćby w ochronie przy antybiotykoterapii. Obydwa rodzaje substancji znajdziesz w fermentowanej żywności, która dodatkowo charakteryzuje się największą przyswajalnością cennych składników odżywczych.

Proponowane w publikacji produkty także:

- ułatwiają proces trawienia,
- zwiększają wchłanianie witamin i minerałów,
- działają ochronnie przy kuracjach antybiotykowych,
- poprawiają pamięć i pracę mózgu,
- wspierają układ immunologiczny,
- działają przeciwalergicznie i przeciwnowotworowo,
- obniżają poziom cholesterolu,
- wspierają przepływ krwi w jelitach,
- wspomagają trzustkę,
- oczyszczają krew.

Trwale, smacznie, zdrowo.



Patroni:

NATURA I TY

ekologia.pl
Zielono, pozytywnie, nowoczesnie!

MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

SZTUKATER.PL

DOLCEVITA
celebruujemy życie

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
RAZEM ZADRAJAMY O ZDROWIE!