

# Kefirko Veggie fermenter nádoba na kvašení

Jednoduše fermentujte různé druhy zeleniny a ovoce, připravte chutné kysané zelí, kimchi a míchanou zeleninu.



## **Skleněné závaží**

Vyrobené ze silného skla, slouží k zatížení zeleniny během fermentace.



## **Stlačovací disk**

Vyroben z nerezové oceli, umožňuje silnější zatlačení fermentované směsi.



## **Fermentační hodiny**

Pomůcka pro označení začátku kvašení, díky které dosáhnete ideálního výsledku.



## **Pumpička**

Odstraňuje přebytečný vzduch ze sklenice pro optimální podmínky kvašení.



## **Filtr**

Aktivní uhlí neutralizuje nepříjemný zápach.



## **Stohovatelné**

Ušetřete místo ve spíži stohováním sklenic na sebe.

## Sestavení



## **Kapacita**

Malá lahev má objem 900 ml,  
Velká lahev 1400 ml

## Péče a údržba

Před prvním použitím umyjte všechny části teplou vodou se saponátem. Nedávejte Veggie fermenter do myčky. Dobře omyjte saponát.

Veggie fermenter nesmí být vystaven přímému slunečnímu záření po dobu fermentace. Také jej neumísťujte blízko zdrojů tepla v kuchyni.

Pěnová vložka (filtr) v horním víku by měla být vyměněna, jakmile přestane plnit svoji funkci (po pár měsících nepřetržitého používání).

Po připevnění silikonové pumpičky k víčku se ujistěte, že její okraje nejsou zvlněné, ale rovné.

Sejměte silikonovou pumpičku a těsnicí kroužek pod víčkem a umyjte je v mýdlové vodě. Před opětovným nasazením je důkladně osušte.

## Jak začít

Stejně jako u jiných druhů fermentace je důležité spoléhat se na vlastní chuť a čich – experimentování je způsob, jak se učit.

Cílem fermentace zeleniny a ovoce je jejich konzervace a zároveň zvýšení jejich výživové hodnoty a přínosu pro zdraví.

K zahájení fermentace vám stačí jen pár surovin (zelenina), které již přirozeně obsahují potřebné mikroorganismy, a sůl, která slouží jako konzervant a zároveň brání množení škodlivých bakterií.

## Postup



### 1. Připravte suroviny

Nejprve zeleninu omyjte a osušte. Pokud to recept vyžaduje, můžete ji na několik hodin nebo přes noc namočit do solného roztoku (nálevu). Zeleninu nakrájejte, nastrouhejte, nebo ji ponechte vcelku, pokud je drobná.



### 2. Přidejte sůl

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



### 3. Smíchejte a mačkejte

Použijte ruce nebo nástroj na mačkání. Snažte se zeleninu stlačit, aby pustila šťávu. Přidejte všechny ostatní ingredience (koření, bylinky apod.) a vše důkladně promíchejte.



### 4. Naplňte do sklenice

Je důležité směs pevně napěchovat a zatlačit, aby se odstranily vzduchové kapsy. Celé kusy zeleniny nebo větší kousky napěchujte pevně, ale opatrně, aby se nepoškodily.



#### 5. Použijte skleněné závaží

Položte závaží na vrch fermentu, aby zůstal ponořený. Pro silnější zatlačení můžete použít stlačovací pružinu.



#### 6. Přikryjte a odvzdušněte

Zakryjte víčkem a na víčku nastavte den zahájení fermentace. Odstraňte přebytečný vzduch jemným stiskem silikonové pumpičky.



#### 7. Nechte fermentovat

Podle receptu nechte fermentovat několik dní nebo týdnů. Nejintenzivnější kvašení probíhá první dny. Po jednom či dvou dnech můžete ochutnat a zkontrolovat úroveň kyselosti a rozhodnout se, zda fermentaci ukončit.

### ČASOVÁ OSA FERMENTACE

#### Den 1:

Solný nálev (sůl, voda, zeleninové šťávy) potlačuje škodlivé bakterie, zatímco prospěšné bakterie začínají osidlovat sklenici.

#### 1–3 dny:

Bakterie začínají přeměňovat cukry na kyseliny, tvoří se bublinky oxidu uhličitého (CO<sub>2</sub>).

#### Po 4 dnech:

Zvyšuje se hladina kyselosti – probíhá zrání. V tomto prostředí se daří bakteriím rodu *Lactobacillus*.

### ODHADOVANÉ DOBY FERMENTACE

#### 1–3 dny:

Křen, kečup, bobule, teriyaki omáčka, brusinková omáčka, cold brew káva, salsa, chutney, pesto, ovocný džem.

#### 3–7 dní:

Kimchi, chilli omáčka, cuketa.

#### 7–14 dní:

Nakládané zelené fazolky, ředkvičky, řepa, mix zeleniny, fenykl, nakládaná vejce, česnek, šalvěj, hořčice.

#### Více než 14 dní:

Kysané zelí, nakládané okurky, chřest, citrony.

## TIPY

Jakmile fermentace skončí, opatrně otevřete obě víčka.

Odstraňte skleněné závaží a vyjměte celé nebo jen část fermentované zeleniny.

Fermentované potraviny můžete skladovat ve stejné sklenici v lednici nebo je rozdělit do menších sklenic.

Můžete fermentovat téměř cokoli, ale snažte se vybírat kvalitní suroviny, ideálně místní a bio.

Podle druhu zeleniny a receptu ji můžete nakrájet nožem nebo nastrohat na mandolíně. Například zelí na kysané zelí obvykle strouháme na tenké plátky, zatímco cuketu na fermentaci jen nakrájíme na tenké plátky.

Solení většinou zajistí dostatek tekutiny, aby byl ferment ponořený. Naložení do nálevu znamená, že zeleninu namáčíte v roztoku vody a soli.

K mačkání solených surovin můžete použít mačkadlo. Pomůže zelenině pustit vodu.

Pokud používáte nálev, ujistěte se, že tekutina pronikne do všech záhybů a koutů.

Vždy nechte ve sklenici trochu místa nahoře, protože zelenina během fermentace stále pouští šťávy a je potřeba mít pro ně dostatek prostoru.