

Kysané zelí a pickles

Naše maminky se od našich moudrých babiček naučily používat kysané zelí velmi často, v některých rodinách i každý den. Naši dědečkové a tatínkové nakrouhané zelí šlapali bosýma nohama v kádích, prosolili, okmínovali, přidali cibuli, křen, někdy i jablka a bobkový list. Pak vše důkladně promíchali a nacpali do velkých hliněných hrnců „zeláků“. Zelí se nakládalo třeba 50 kg a muselo se s ním šetřit, aby vydrželo přes celou zimu.

Kysané zelí plné vitamínů je tou nejlepší prevencí nachlazení. A to se dříve ani nevědělo, co o kysaném zelí a pickles moderní věda objevila a naměřila dnes:

- 😊 Oblíbené kysané zelí a kvašená zelenina pickles účinně chrání před vznikem rakoviny jater, plic, tlustého střeva a prsu.
- 😊 Látky zabraňující nádorovému bujení však neobsahuje zelí jako takové. Ozdravné účinky mu dodává až proces přírodní fermentace, kysání. Během fermentace totiž v zelí vznikají takzvané izotiokyanáty, látky, které mají prokazatelně velmi silné protirakovinné účinky.
- 😊 Uchování celých zelných hlávek nasolením už znali staří Římané.
- 😊 Dnešní způsob výroby kysaného zelí údajně převzali ve středověku Slované od Tatarů.
- 😊 Při objevných cestách po světových mořích se dávní mořeplavci požíváním kysaného zelí chránili před obávanými kurdějemi, nemocí vznikající z nedostatku vitamínů.
- 😊 Obsah vitamínu C je v kysaném zelí dokonce vyšší než v čerstvém, což je důsledek činnosti bakterií mléčného kvašení.
- 😊 Již 200 g kysaného zelí pokryje denní potřebu vitamínu C.
- 😊 Přírodně kvašené zelí s přidavkem další zeleniny (cibule, mrkev, celer, petržel, květák, červená řepa, kedlubny, ředkvičky, daikon, dýně a podobně) se v celém světě nazývá pickles. Zelenina se prostě nakrájí či nastrouhá, prosolí, napěchuje do sklenice, zavíčkuje a nechá se 3-5 dnů v pokojové teplotě kvasit.
- 😊 Takto připravená kvašená zelenina (pickles) spolehlivě působí proti depresím, protože uvolňuje napětí na dráze jater a žlučníku. Dokonce pomáhá ke zdravé velkorysosti, která nám upjatým uspěchaným lidem tolik chybí.
- 😊 Obsah vitamínu B12 je veledůležitým faktorem pro celou nervovou soustavu.
- 😊 To kyselé v kvašeném zelí a pickles se jmenuje kyselina askorbová, neboli vitamín C. Vysoké množství vitamínu C zvyšuje imunitu, tedy schopnost organismu rozpoznat a bránit se cizím nepřátelským mikrobům.
- 😊 Vitamín C z kysaného zelí je veledůležitou složkou potřebnou při výrobě hormonů.
- 😊 Z kysaného zelí a pickles naše tělo čerpá také draslík, železo, vápník, zinek, hořčík, fluor a enzymy, vše v té nejpřírodnější a nejsnadněji vstřebatelné formě.
- 😊 Kysané zelí a pickles podporuje tvorbu kvalitní silné krve a hormonů.
- 😊 Přesto, že přírodně kvašená zelenina má kyselou chuť, řadíme ji k mimořádně důležitým zásadotvorným potravinám. Něco jiného je chuť a něco jiného je

reakce, kterou v těle vyvolává. Zásadotvorné potraviny nás bezpečně chrání před onkologickými chorobami.

- 😊 Kvašená zelenina pickles aktivuje imunitní systém, který si tak snadno uhlídá viry a bakterie. Jsme pak mnohem odolnější proti infekcím.
- 😊 Přírodně kvašené zelí a zvláště pickles je tak zvané homeostatikum (neplést s homeopatikem). Upravuje pH hodnoty krve, slin a moče, vysoký krevní tlak snižuje, ale nízký zvyšuje.
- 😊 Přírodním způsobem (vlákninou) podporuje peristaltiku střev. Aktivuje rytmické pohyby střev a tím pomáhá vylučování nežádoucích toxických látek.
- 😊 Pickles podporuje látkovou výměnu a má lehce odvodňující účinek. Proto umožňuje rychlé odstraňování odpadních látek z těla.
- 😊 Protože uvolňuje játra a žlučník, vzdáleně působí jako lehký alkohol a zlepšuje náladu. Naše babičky a maminky si často zpívaly. Kdy jsi naposled zpíval/a ty?
- 😊 Pro svou rodinu a široký okruh přátel vyrábím přírodně kvašené pickles z BIO zeleniny a studánkové vody z poutního místa Rokole. Jediné, co není bio, je křen, který si nakopu na staré nehojené louce. Ale ten křen je možná víc bio než prodávaná BIO zelenina.
- 😊 Každému doporučuji, aby si vyráběl vlastní pickles a naložil si ho do velké 4 l sklenice od okurek i pro sousedy.
- 😊 Správné pickles je křupavé, šťavnaté, příjemně nasládlé a jen lehce kyselé.
- 😊 Kdo trpí pálením žáhy, svědí ho zadek, svědí ho kůže, má nějakou alergii, trpí chronickou zácpou, kdo zažívá pocity vnitřního hněvu a vzteku, kdo je v depresi, kdo je dlouhodobě unavený, vyčerpaný, kdo má vybité baterie, určitě už dlouho neměl na talíři kvalitní živé krásně křupavé zelíčko nebo pickles.
- 😊 Na všechny své kurzy a semináře Shiatsu pravidelně vozím litrové sklenice s vynikajícím křenovým pickles.
- 😊 Své tak zvané „Dobrušské pickles“ posílám i poštou.
- 😊 Doporučuji nesníst pickles všechno, ale nechat si malou porcičku jako základ na výrobu dalšího pickles. To bude díky „startéru“ ještě lepší a lahodnější.
- 😊 Přijímám objednávky také na výrobu speciálních druhů pickles (například famózní pickles z červené řepy). Je však třeba počítat s tím, že přírodní kvašení trvá nejméně týden.

Kontakt:

Škola Shiatsu Ki

☎ 731 402 242

www.BobDvorak.cz

O pickles podrobně:

Domácí pickles (přírodně kvašená zelenina).

Pokud jde o pickles, je to moje srdeční záležitost. Pickles vyrábím vždy osobně a jen tehdy, když na něj mám chuť. Základem je vždy kvalitní zelenina bez chemie od soukromého pěstitele: šťavnaté bílé zelí (jin), hromada čerstvé cibule (jin), několik koleček mrkve (jang), (aby se pickles nemohlo kazit) a hrubá nerafinovaná sůl (jang). Vše krájím zásadně ručně. Žádná technika. Základ holýma rukama (bez gumových rukavic) promíchám a nakládám do velkých vysokých skleněných nádob, aby byla dobrá polarita jin/jang.

Když už pickles v pokojové teplotě pěkně bublá, část ho vysypu do plastové vaničky a smíchám například s koprem. Koprové pickles naplním do litrových kompotek a pod víčkem nechám kvasit dál. Další část základu smíchám s celerem, část se zázvorem, část s dýní Hokkaidó, část s tuřínem, část s kedlubnami, část s velkou japonskou ředkví Daikon, část s červenou řepou... Moc surovin dohromady však neplácám. Raději mám více druhů pickles než jedno univerzální splácané.

Do již rozjetého pickles často přidávám čerstvý křen. Je to úžasný zdroj všeho, co nám povzbuzuje plíce, rovná záda a chrání střeva. Křen strouhám vždy ručně rovnou do vaničky s pickles a hned míchám, aby křen na vzduchu nemohl oxidovat.

Základ nikdy nespotřebuji všechen, ale jako startér ho přidávám do nové várky pickles.

Stejně tak to dělají dobří pekaři s kváskem. Moje pickles je tak už asi 30. generace a má proto velmi vyspělou kulturu kvasinek, kterou jen tak něco nepřepere.

To je hlavní důvod, proč vám nemohu dát přesné složení, stejně by to nebyla pravda. Každé pickles je trochu jiné a to je dobře. Nenechám se svázat do tabulek EU.

S datem spotřeby je to snadné. Pickles je živý a stále se vyvíjející organismus. Jaké je datum spotřeby dobrého vína? Jaké je datum spotřeby švestiček umeboshi? Jaké je datum spotřeby misa? Jaké je datum spotřeby kvašeného zelí, které si moudří lidé dělají, aby měli vitamíny, minerály a energii přes celou zimu? Mohl bych napsat, že spotřebovat do konce měsíce. Ale nebyla by to pravda. Předně: Zkušenosti ukazují, že pořádné pickles je snědno do několika málo dnů. Navíc: Pickles žije a vyvíjí se. Jeho chuť je stále silnější, kyselejší, agresivnější. Když pickles (stejně jako kvásek) občas „přikrmíte“ další zeleninou, kvasinky se na ni vrhnou a pickles se tím zjemní.

Když vám pickles chutná nejméně, dejte ho do chladničky, ono tam lehce zesládne a nekysne tak rychle. Alespoň lžičky pickles bychom měli mít ke každému jídlu. Pickles významně rozpouští tuky a cholesterol. Tím usnadňuje trávení.

Když vám příliš staré pickles už nechutná (dlouho jste ho nepřikrmili, kvasinky musely baštit své vlastní odpadní látky a zvrhly se), prostě ho vyhodte na kompost a šťávu z něj jako startér už nepoužívejte. To je příroda.

Než své oblíbené pickles zcela sníte, ušetřete dvě polévkové lžičky nálevu a přidejte ho do svého vlastního pickles jako startér pro svůj nový základ. Zeleninu do sklenic nepěchujte velkou silou. Chcete přece lahodně šťavnaté pickles a ne vylisované suché hadry a spoustu kyselé šťávy.

Toto je opravdové přírodní pickles, jak jsem se ho naučil dělat v Japonsku, kde jsem studoval, pracoval a později dokonce vyučoval.

Doporučuji vám koupit si pořádné kvalitní pickles, které vám opravdu chutná a z něj použít startér pro svůj vlastní „chov“.

Ano, chov. V Japonsku jsem zpočátku nevěděl, jak se řekne „kvasinky“. Tak jsem říkal „moje malá zvířátka“. Ujalo se to.

Směrnice EU se bojí všeho, co nelze vměstnat do tabulek, kontrolovat a pokutovat. Naše moudré babičky by si ale přinejmenším ťukaly na čelo.

Přidejte se k moudrým babičkám, nebo si kupujte mrtvé sterilní uniformní chemické produkty v regálech obchodních domů.

Více informací:

Škola Shiatsu Ki

www.BobDvorak.cz

☎ 731 402 242