Rychlokvašky – přírodně kvašené okurky, které prošly mléčným kvašením

https://varimesmarcelou.cz/rychlokvasky---prirodne-kvasene-okurky-ktere-prosly-mlecnym-kvasenim

Kimčchi, kysané zelí i kvašené okurky, to jsou zdravé dobroty, které prošly mléčným kvašením. V zimě jsme s manželem připravili a snědli 15 kg Kimčchi a já jsem za tu dobu nedostala ani obyčejnou rýmu.

Přírodně kvašené okurky jsou moji další hrdinové v boji s únavou, nachlazením i virovými onemocněními.

Na jeden kvašák o obsahu 2,5 l si připravíme

- 10-12 okurek 8-10 cm dlouhých
- 1,5 l vody
- 40 g soli

Do kvašáku

- 3 dubové listy
- 3 okolíky kopru
- 3 vinné listy
- 1 čajovou lžičku hořčičných semínek

Postup přípravy rychlokvašek – přírodně kvašených okurek

Okurky i nádobu na kvašení dobře umyjeme. Dobře opereme i dubové a vinné listy, včetně kopru.

Svaříme se 1,5 litru vody se 40 g soli a nálev necháme od bodu varu povařit 5 minut.

Než se nálev uvaří, připravíme si okurky. Každou okurku na 3 místech propíchneme vidličkou a každé okurce seřízneme konec od stopky.



Na dno kvašáku položíme okolíky kopru. Listy vinné révy i dubu v dlani pomačkáme a přidáme je ke kopru. Listy posypeme 1 čajovou lžičkou hořčičných semínek.

Okurky vyskládáme do kvašáku seříznutou stranou dolů pěkně natěsno tak, aby po zalití neměly tendenci stoupat ke hladině. Pokud se nám to nepovede, použijeme třeba talířek, kterým okurky zatížíme.

Okurky, stejně jako Kimčchi i zelí, v době mléčného kvašení musí být pod tekutinou. Kvašení musí probíhat bez přítomnosti kyslíku, jinak bude naše práce marná.

Okurky přelijeme vroucím nálevem a kvašák postavíme do tepla v kuchyni. Už druhý den se na hladině tvoří shluky bublinek a postupem kvašení se lák zakalí.



Bublinky, či pěnu sbíráme a odstraňujeme. Můžeme každý den ochutnat pár kapek láku, sami zjistíme, že každý den bude nálev o něco kyselejší.

6. až 7. den jsou okurky prokvašené. Protože okurky kvašením lehce změknou, už nejsou natěsno a konce vystrkují nad hladinu, a to je špatně. Musíme je zatížit talířkem a udržet pod hladinou, protože jinak by se začaly kazit. V nálevu není žádný stabilizátor.



Kvašák postavíme na chladnější místo nebo do ledničky a můžeme začít ochutnávat.

Okurky mají krásnou barvu a také výborně chutnají. Ale chuť je trochu jiná, než kterou běžným nakládaným okurkám dodává ocet, cukr, či chemická dochucovadla.

Vyzkoušejte přírodně kvašené okurky, určitě to stojí zato. Já sama za sebe mohu říct, že jsem byla příjemně překvapená.