Domácí fermentovaný zeleninový salát (Pickles)

https://varimesmarcelou.cz/domaci-fermentovany-zeleninovy-salat-pickles

Domácí fermentovaný zeleninový salát (Pickles) je kyselý, křupavý i mírně pikantní. Chutná báječně a je plný vitamínů a látek prospěšných pro zdraví člověka.

V dnešní době každého hlavně zajímá, samozřejmě kromě zdraví, také cena. Tak tady ji máte: za 2 kg tohoto úžasně chutnajícího salátu jsem zaplatila 82,11 Kč (za 100 g jen 4,10 Kč) *. Nesrovnatelné s cenou probiotik a vitamínů prodávaných v lékárnách.

* ceny: únor 2023

Na přípravu 2 kg fermentovaného salátu budeme potřebovat zeleninu v syrovém stavu

- 4 ks oloupané červené řepy (850 g)
- 1 bílou ředkev oloupanou a nastrouhanou na velikost sirky (500 g)
- 250 g ředkviček, nakrájených na tenká kolečka
- 1 větší mrkev, oloupanou a nastrouhanou na velikost sirky (120 g)
- 1 větší oloupané jablko bez jádřinců (150 g) nahrubo nastrouhané
- 1 dl převařené studené vody
- 25 g soli
- 1 čajovou lžičku chilli vloček (vrchem)
- ½ dl rybí omáčky

Na kašovitý nálev „panádu“ si připravíme

- ¼ litru vody
- 10 g rýžové mouky
- 10 g hnědého třtinového cukru

Dále budeme potřebovat

- Kameninový kvašák o objemu 2 litry nebo velkou sklenici od okurek
- Talířek na zatížení
- Petku naplněnou vodou

Postup přípravy fermentovaného zeleninového salátu

Nejprve si připravíme kašovitý nálev – panádu. Do kastrůlku nalijeme ¼ litru studené vody, přidáme 10 g rýžové mouky a 10 g hnědého třtinového cukru. Metličkou dohladka rozmícháme a postupně přivedeme k varu. Nezapomeneme občas zamíchat. Od bodu mírného varu vaříme přibližně 15 minut. Rýžová kaše by měla lehce zhoustnout. Pak ji necháme vychladnout.



Připravenou nakrájenou a nastrouhanou zeleninu (jablku se omlouvám) vložíme do větší nádoby a posolíme ji 25 g soli, přidáme chilli vločky, 1 dl převařené studené vody i rybí omáčku. Vše důkladně promícháme a promačkáme a necháme 1-2 hodiny odstát.



K zelenině přidáme vychlazenou panádu a důkladně promícháme. Připravenou zeleninu natlačíme do kameninového kvašáku nebo velké sklenice, tak abychom vytlačili co nejvíce vzduchu. Necháme prostor přibližně 5 cm od okraje na stoupající buněčnou šťávu v prvních dnech kvašení. Buněčná šťáva je sladká, ale to se během 6 dnů radikálně změní.

Náklady na výrobu fermentovaného salátu jsou nesrovnatelně nízké v porovnání s cenou probiotik a vitamínů prodávaných v lékárnách. Účinek fermentovaného salátu je úplně stejný.

Na salát položíme talířek a ten zatížíme petkou naplněnou vodou. Naložená zelenina by měla být pod hladinou. Nádobu nezakrýváme a necháme ji stát při pokojové teplotě 21–22 °C. Již po 48 hodinách začnou ke hladině stoupat bublinky (důkaz probíhajícího kvašení) a začne se měnit chuť i vůně. Po 6 dnech má salát příjemnou kyselou chuť a měl by mít nakyslé aroma.



Po uplynutí 6 dnů prokvašenou zeleninu natlačíme do 2-3 zavařovacích sklenic s uzávěrem twist-off a umístíme je do chladu. Tam salát vydrží do spotřebování.

Salát je příjemně kyselý, křupavý a mírně pikantní. Chutná báječně a je plný vitamínů. Šťáva nesmí být zakalená a díky červené řepě nepoznáte, která nudlička je z mrkve, která z ředkve či řepy. Ředkvičky jsou také fialové, ale mají kulatý tvar.