


# Jak začít fermentovat

## 1.

**Vyberte si recept pro začátečníky** – pokud začínáte, nepouštějte se hned do složitých receptů, ale vyzkoušejte nejdřív ty jednodušší. Abych vám to usnadnila, označila jsem začátečnické recepty ikonkou 

## 2.

**Přečtěte si základy** – knihu jsem sestavila jako učebnici ve škole – abyste nejdřív pochopili princip, jak vše funguje, a poté tyto znalosti aplikovali v praxi při výrobě. Než začnete tvořit, přečtěte si alespoň u vybrané fermentované potraviny podkapitolky Proces výroby, Klíčové body úspěchu a Možné problémy a řešení. Pomůže vám to pochopit celý proces a budete vědět, na co si dávat pozor a co dělat v případě problémů.

## 3.

**Nachystejte si ingredience a pomůcky** – než začnete s výrobou, v podkapitole Proces výroby u jednotlivých fermentovaných potravin a také u vybraného receptu si přečtěte, co budete k výrobě potřebovat za ingredience, startéry a pomůcky, a vše si sežeňte a nachystejte k ruce. Nezapomeňte všechny pomůcky, se kterými budete pracovat, velmi dobře vydezinfikovat a dodržovat čistotu.

## 4.

**Užijte si proces tvoření** – hrajte si a tvořte. Můžete zapojit i děti, kamarády nebo rodinu a užít si tak společný čas při tvoření. Pokud se něco nepovede, nezoufejte a mějte trpělivost. Hledejte proč, ptejte se a zkoušejte to znovu a znovu. Chybami se člověk učí a stává se mistrem. I mně se občas něco nepovede, ale právě díky těmto chybám a vlastnímu zkoumání a poučení z nezdarů jsem mohla napsat tuto knihu a ukázat vám, na co si dávat pozor a co dělat, když věci nejdou podle plánu.

## 5.

**Experimentujte a pokračujte se složitějšími recepty** – nebojte se, zkoušejte vlastní kombinace, hledejte si další recepty a inspirace, pusťte se do dalších o něco složitějších receptů a sdílejte svoje dobroty a know-how s ostatními.

# Význam receptových ikonek

**Každý recept je označený ikonkami, abyste hned na první pohled poznali jeho náročnost na dovednosti, čas, vybavení nebo suroviny.**



**Časově náročné na zrání;** recept vyžaduje více než 2 dny času na fermentaci.



**Časová náročnost přípravy;** recept je náročnější na přípravu, zahrnuje více kroků a tudíž i více našeho aktivního času.



**Hůře dostupné suroviny;** recept obsahuje suroviny (většinou se jedná o hůře dostupné startéry a kultury), které seženeme jen ve specializovaných obchodech, zejména v e-shopech.



**Začátečník;** recept vhodný pro úplné začátečníky, kteří ještě nemají s fermentací zkušenosti. Tyto recepty zaručují vysokou pravděpodobnost úspěchu.



**Speciální startér a případná následná péče o něj;** recept, ke kterému je třeba startér nebo kultura. O některé z nich je třeba se dlouhodobě starat a stanou se tak vašim „domácím mazlíčkem“.



**Speciální vybavení;** recept vyžaduje speciální přístroj k udržení teploty. Ne vždy je třeba ho kupovat, někdy už takový přístroj máte doma (viz kapitola Inkubátory na s. 32).



**Dodržování hygieny;** recept vyžaduje co nejsterilnější prostředí a dodržování hygieny, jinak se může stát, že se nevydaří.



# Úvod do mikrobiomu

## Jsme ekosystém s bilióny obyvatel

V minulé kapitole jsem nakousla, že pomáhám lidem navrátit si zdraví, energii a dobrou náladu pomocí zdravého a silného střevního mikrobiomu. Pokud zatím o svém mikrobiomu moc nevíte, dovolte mi, abych vás s ním seznámila a ukázala, proč se vyplatí o něj pečovat.

I když se cítíme osamocení, sami vlastně nikdy nejsme. Nevědomky v sobě hostíme cca 10× víc bakteriálních buněk, než je našich vlastních. Porovnáme-li množství „našší“ a „jejich“ genetické informace, mají před námi náskok dokonce stonásobný. Každý z nás je tedy v podstatě chodící ekosystém. Bakterie, kvasinky, houby, viry, roztoči a jejich geny – ti „hodní“ i ti „zlí“ – to vše tvoří náš mikrobiom. Myslíte, že jsou jen tichými společníky? Naopak! Ovlivňují nás více, než možná sami tušíme. Jejich složení v našem střevě dokáže ovlivnit, zda jsme hubení, nebo máme nějaké to kilo navíc, jestli chytíme každou rýmu či chřipku, anebo jsme zdraví jako řípa, jestli jsme veselí, nebo máme depresi, ale také třeba to, na co máme zrovna chuť – bude to čokoláda, či brokolice? A to není vše. Ani věda doposud nezná všechny pochody, do nichž se mikrobiom v našem těle zapojuje.

**Jestli má někdo možnost ovlivnit to, jak se cítíme, chováme a jak vstřebáváme živiny, pak jsou to naše střeva, respektive ty miliardy mikroorganismů (tzv. mikrobiota), které v nich žijí a vysílají signály jak do našeho imunitního systému, tak do mozku.**

Střevní mikrobiom je jako pes – za dobrou péči hlídá. Co? Hlavně naši imunitu. Chrání naše tělo před škodlivými bakteriemi. Je to oboustranně výhodné soužití. Proto se vyplatí se o mikrobiom pečlivě starat, zejména ho dobře krmit. A co mu šmakuje? Rostlinné potraviny s dostatkem vlákniny.

## Menu pro zdravý mikrobiom

V dnešní době existuje velké množství různých výživových směrů. Myslím si, že je to způsobeno hlavně tím, že každý z nás je jedinečný. Co funguje mně, nemusí fungovat vám. Vy můžete například dobře prospívat na nízkosacharidové stravě, já naopak na vysokosacharidové. Podobně to ostatně máme s vlastnostmi, koníčky, prací a chutěmi. Někdo má rád kočky, jiný psy, někdo hraje fotbal, jiného baví šachy a někomu chutná jablko a jinému pomeranč. Každý jsme jiný a každému vyhovuje

i jiná strava. Nedá se říci, která je lepší a která horší. Všechny výživové směry mají ale společné cíle. Těmi jsou primárně: zdraví a spokojenost, přirozená tělesná váha, dostatek energie, dlouhověkost a udržitelnost. Když všechny výživové směry porovnáme, najdeme společného jmenovatele. Jsou jimi celistvé a přirozené potraviny (tedy žádné polotovary a průmyslově zpracované potraviny, ale naopak nezpracované potraviny jako zelenina, ovoce, celozrnné obiloviny, luštěniny aj.).

Jak jsme si už přiblížili, s jídlem musíme myslet nejen na sebe, ale také na svoje mikrobiální přátele, kteří nám pomohou být zdraví, spokojeni a užívat si života plnými doušky. Možná se ptáte, jak zajistit, aby vaši mikrobi měli všechno, co potřebují. Níže nabízím základy pro zdravý mikrobiom – pár jednoduchých pravidel, která můžete snadno a dlouhodobě zařadit do běžného života. Dodržování těchto základů vám pomůže udržet mikrobiom v dobré kondici, ať už vyznáváte paleo stravu, nebo veganství. Je to způsob, jak si být jistí, že jsme svou malou ZOO ve střevech dobře nakrmili.

## Strava pro zdravý mikrobiom:

- **Každý den alespoň jedna živá probiotická potravina.** To vám pomůže udržet si rozmanitý mikrobiom. Každá potravina totiž obsahuje jiné druhy prospěšných bakterií a mikroživin. Jogurty, kefíry, kombucha, pickles, kimči, kysané zelí, miso pasta a tak dále... Mějte vždy nějakou fermentovanou potravinu v lednici a nezapomeňte je pravidelně střídat. Na co si při nákupu probiotických potravin dát pozor, najdete na s. 35.
- **Strava bohatá na vlákninu.** Aby byl mikrobiom zdravý a silný, potřebuje potraviny bohaté na vlákninu, jako jsou celozrnné obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce nebo oříšky a semínka.
- **Jezte pestře.** Střídejte různé druhy a barvy potravin (aneb jak se říká: „jezte duhu“). Jen tak zajistíte, že vašemu tělu i mikrobiomu nebude nic chybět.
- **Minimum cukru.** Cukr způsobuje nerovnováhu mikrobiomu. Pokud máte chuť na sladké, pravděpodobně máte ve střevech bakterie a kvasinky, které ho milují. Zkuste cukr co nejvíce eliminovat. Abyste uspokojili chuť na sladké, zařaďte do stravy ovoce, přirozeně sladké druhy zeleniny (dýně, batát, mrkev, hrášek), sladte amasaké (přirozeně sladká fermentovaná kaše, viz s. 181) nebo menším množstvím zdravějších alternativ cukru, jako je třeba sladěnka (ječmenný slad), javorový a datlový sirup nebo kokosový cukr.