Projekt „Cesta k přírodě a zpátky k sobě“ (reg. č. CZ.10.01.01/00/24_062/0000987)
Příjemce: Bludiště, z.s. IČ: 22771328

Zkvašte si své zdraví!

Domácí fermentace jako zimní rituál soběstačnosti, zdraví a radosti

Zima je čas, kdy se příroda stáhne do klidu – ale pro člověka může být výzvou. Nachlazení, chřipky, únava, šero… A přesto právě teď máme možnost obrátit se k tomu, co jsme **nasbírali na podzim** – a zpracovat to způsobem, který prospívá tělu, přírodě i komunitě.

Jedním z nejjednodušších a nejpřirozenějších způsobů, jak uchovat ovoce a zároveň podpořit imunitu, je **fermentace** – neboli kvašení.

Co je fermentace – a proč ji zkusit právě teď?

Fermentace je metoda, kterou používaly generace před námi. Pomáhá uchovat úrodu bez potřeby elektřiny nebo plastů. Zapojíme jen to, co máme běžně doma: **ovoce, sůl, vodu – a čas**.

Při fermentaci vznikají **prospěšné bakterie**, které podporují náš mikrobiom – a ten ovlivňuje **imunitní systém, trávení i náladu**. V lednu, kdy kolem řádí viry a dny jsou krátké, může být sklenice kvašených jablek tím nejjednodušším „domácím lékem“.

Navíc je to způsob, jak **nezapomenout na podzimní úrodu**, využít i přebytky nebo „nehezké“ kousky a **neplýtvat potravinami**.

Rychlý recept: Zimní kvašená jablka

Ingredience:

- 2 jablka
- 300 ml vody
- 1/2 lžičky soli (nejlépe bez jódu)
- kousek skořice nebo hřebíček
- čistá zavařovací sklenice

Postup:

1. Nakrájej jablka na menší kousky.
2. Vlož je do sklenice, přidej koření.
3. Zalij slanou vodou – vše musí být ponořené.
4. Přikryj víčkem nebo plátýnkem a nech 3–5 dní při pokojové teplotě.
5. Jakmile nálev začne jemně perlit, můžeš ochutnat. Poté ulož do lednice.

Výsledek? **Lehce nakyslé, voňavé a zdravé dobroty**, které můžeš jíst samotné nebo přidat třeba k pečené zelenině, kaši nebo jen tak na lžičku.

Spolufinancováno Evropskou unií
Ministerstvo životního prostředí
STÁTNÍ FOND ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Fermentace jako součást udržitelného životního stylu

Tímto jednoduchým receptem můžeš podpořit:

- **Vztah k přírodě** – pracujeme s tím, co nám dala podzimní krajina, bez odpadu a chemie.
- **Soběstačnost** – nepotřebuješ žádné speciální vybavení, jen důvěru v přirozené procesy.
- **Mezigenerační sdílení** – fermentace spojuje tradici našich babiček s dnešním poznáním o zdraví.
- **Vědomé rozhodování** – co sním, co si připravím, odkud to pochází?

V komunitních aktivitách projektu *Cesta k přírodě a zpátky k sobě* se právě k těmto principům vracíme – a ukazujeme, že **ekologický a zdravý přístup může být radostný, tvořivý a jednoduchý.**

Zapoj se i ty!

Fermentace je pro každého – děti mohou pozorovat bublinky a vyrábět etikety, senioři předat zkušenosti, rodiče si odpočinout od shonu a připravit něco zdravého.

Zkus to doma a **pochlub se svou sklenicí!**
📸 Pošli fotku nebo recept na náš Instagram @bludistekv.cz
Použij hashtag **#zkvasilszdravi**
A nebo napiš, co se ti povedlo – rádi to zveřejníme.

Chceš vědět víc?

- zkvaseno.cz – inspirace a návody pro začátečníky
- permakulturacs.cz – soběstačnost a ekologie v praxi
- bludistekv.cz/cestokprirode – další nápady, recepty a fotky z komunitních akcí

Tip na závěr: Pokud tě fermentace chytla, zkus si založit „zimní skleničkový rituál“ – každý měsíc nový pokus, nový recept, nová zkušenost. Sdílej s přáteli, s komunitou, se sousedy. Tvořme zdraví společně.

Spolufinancováno Evropskou unií
Ministerstvo životního prostředí
STÁTNÍ FOND ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ ČESKÉ REPUBLIKY