

ČLÁNEK A PRAKTICKÝ NÁVOD

Zkvašte si své zdraví!

Domácí fermentace bezpečně a bez slibů zázraků

Hlavní myšlenka: Fermentace dokáže uchovat sezonní suroviny a vytvořit nové chutě. Není však domácím lékem. Bezpečný výsledek stojí na ověřeném receptu, správném poměru surovin, čistotě, vhodné nádobě a kontrole průběhu.

Co se při fermentaci děje

Při řízené fermentaci mikroorganismy přeměňují některé složky potravin a vzniká prostředí, které ovlivňuje chuť, vůni, strukturu i trvanlivost výrobku. Nejde ale o náhodné ponechání potravin při pokojové teplotě. Bezpečný postup vyžaduje podmínky, ve kterých mají žádoucí mikroorganismy výhodu před nežádoucími.

Domácí fermentace může být smysluplným způsobem zpracování přebytků, pokud jsou použité suroviny čerstvé a bez známek kažení. Udržitelný přínos vzniká tehdy, když hotový výrobek skutečně sníme, správně skladujeme a nevytváříme zbytečný odpad při neúspěšných pokusech.

Bezpečnost je součástí receptu

Poměry soli, vody a suroviny se nemění odhadem. Používejte ověřené postupy, přesné vážení a nádoby určené pro styk s potravinami. Surovina má být podle receptu ponořená, nádoba chráněná před nečistotami a průběh pravidelně kontrolovaný.

Bublínky, kyselá vůně nebo zakalení mohou být u některých receptů běžné, samy však nejsou univerzálním důkazem bezpečnosti. Při plísni, hnilobném zápachu, neobvyklém zbarvení nebo nejistotě výrobek neochutnávejte a zlikvidujte jej.



Spolufinancováno
Evropskou unií

Ministerstvo životního prostředí



STÁTNÍ FOND
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Pět pravidel bezpečné domácí fermentace

1. Vyberte ověřený recept z důvěryhodného zdroje a neměňte jeho poměry.
2. Použijte čerstvé nepoškozené suroviny, čisté pomůcky a nádobu pro styk s potravinami.
3. Sůl, vodu a suroviny važte nebo měřte přesně podle receptu.
4. Dodržte způsob ponoření, teplotu, dobu fermentace a následné skladování.
5. Při známkách kažení nebo nejistotě výrobek neochutnávejte ani se jej nesnažte zachránit.

Na co si dát pozor

Důležité: Fermentované potraviny nenahrazují léčbu ani pestrou stravu. U malých dětí, těhotných, seniorů a osob s oslabenou imunitou je vhodné zvýšenou opatrnost konzultovat se zdravotníkem. Pro první pokus zvolte ověřený zeleninový recept, ne improvizované kvašení ovoce.

Vyzkoušejte dnes

Malý krok: Najděte jeden ověřený recept, přečtěte jej celý a ještě před nákupem si připravte kontrolní seznam: přesné množství surovin, vhodná nádoba, teplota, doba a způsob skladování.

Navazující metodika

Zdravé a ekologické vaření

Odborné zdroje

- [National Center for Home Food Preservation – Fermenting](#)
- [NCHFP – General Information on Fermenting](#)
- [WHO – Five keys to safer food](#)

Vytvořeno v rámci projektu „Cesta k přírodě a zpátky k sobě“. Příjemce: Bludiště, z. s.



Spolufinancováno
Evropskou unií

Ministerstvo životního prostředí



STÁTNÍ FOND
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
ČESKÉ REPUBLIKY