



ALE FERMENT!

VERONIKA SZWEJK
MIKOŁAJ BATOR

KISZONKI, ZAKWASY
I PRZEPISY NA DANIA
WSPIERAJĄCE TWÓJ
MIKROBIOM

ALE FERMENT!

ALE FERMENT!

KISZONKI, ZAKWASY
I PRZEPISY NA DANIA
WSPIERAJĄCE TWÓJ
MIKROBIOM

VERONIKA SZWEJK
MIKOŁAJ BATOR

JEDNYMSŁOWEM
znak

Kraków 2024



Książkę tę dedykuję mikrobiocie – niezwykłemu ekosystemowi mikroorganizmów, które zamieszkują nasze ciała i są niezbędne dla naszego dobrostanu.

Mikrobiota jest cichą bohaterką, która wspiera układ odpornościowy oraz trawienie i wpływa na samopoczucie.

Veronika

SPIS TREŚCI

WSTĘP	11
ROZDZIAŁ 1: NAUKOWE SPOJRZENIE NA FERMENTACJĘ	22
ROZDZIAŁ 2: CZY MOŻEMY ŻYĆ 120 LAT?	34
O długowieczności, kiszonkach i szczęściu z lekarzem Krzysztofem Majdyło	
ROZDZIAŁ 3: OCET, ŻOŁĄDEK I SPÓŁKA	48
czyli jak odpowiednie zakwaszenie wpływa na nasz organizm	
ROZDZIAŁ 4: NIEZBĘDNIK DOMOWEJ FERMENTACJI	56
czyli od czego zacząć	

WIOSNA

Zakwas z buraków	76
Wytrawny toast na zdrowie!	
Kimchi, czyli co?	80
Kiszona kapusta z Dalekiego Wschodu	
Kiszone cytryny	84
<i>Last minute</i> do Marakeszu	
Ogórki kiszone z miodem lipowym	88
Słodko-kwaśny romans	
Biała rzodkiew w kurkumie	92
Złote krążki z imbirem	
Kiszone domowe shiitake	96
Żywy dowód na to, że wszystko można kisić	
Zakwas jabłkowy z imbirem	100
Stary jak świat pomysł na izotonik	
Małosolne nowalijki	104
Kto pierwszy, ten lepszy!	
Ekspresowe kiszone kiełki rzodkiewki	108
Naturalne <i>superfoods</i>	
Ocet jabłkowy	112
Eliksir rzymskich wojowników	
Różowy kalafior z buraczkami	118
Najlepszy przyjaciel humusu	
Pelustka	122
Jak marynowane płatki kwiatów	
Fuczki – placki z kiszoną kapustą	126
Kresowy <i>comfort food</i>	

LATO

Kombucha truskawkowa _____	132
<i>Szampan z japońskimi korzeniami</i>	
Idealne ogórki małosolne _____	140
<i>Sen nocy letniej</i>	
Chłodnik z ogórków małosolnych z młodymi ziemniakami _____	144
<i>Babcia woła na obiad!</i>	
Kiszone młode cebulki i młody czosnek _____	148
<i>Białe złoto z warzywniaka</i>	
Kiszone papryczki jalapeño _____	152
Letnia paella z bobem _____	156
<i>Rendez-vous z kiszoną cytryną</i>	
Młoda kapustka krótko kiszona _____	160
<i>Najlepiej smakuje jedzona palcami</i>	
Różowy ocet _____	164
<i>To, co najlepsze z truskawek</i>	
Kiszone buraczki ćwikłowe _____	168
Pa kimchi _____	172
<i>Kiszonka z zielonej cebulki</i>	
Kiszone papryczki _____	176
<i>Domowy sos tabasco</i>	
Fasolka szparagowa w tempurze z zakwasu buraczanego _____	180
<i>Frytki Barbie od Antoniny Kolo</i>	
Majonez koreański _____	184
<i>Kolejne wcielenie kimchi</i>	

JESIEŃ

Korzenny oxymel _____	190
<i>Antybiotyk bez recepty</i>	
Ziołowy winegret _____	196
<i>który podkreści każdą sałatkę</i>	
Kiszona kapusta z marchewką i kminkiem _____	200
<i>Soczyście i obficie</i>	
Chrupiące kiszone rzodkiewki _____	204
Doskonałe ogórki _____	208
<i>Kiszony obiekt pożądania</i>	

Kimchi buraczkowe _____	212
Nowe wcielenie buraka z imbirem i czosnkiem	
Winogrona kiszone ze śliwkami _____	216
Miłość do kiszenia ci wszystko wybaczy	
Kaszotto gryczane z borowikami i kimchi _____	220
Kiszone pomidory _____	224
Esencja szczęścia	
Pomidorowa z podkiszonych pomidorów _____	228
<i>Remake</i> włoskiego klasyka	
Pajda z roślinnym smalczykiem i kiszonymi warzywami _____	232

ZIMA

Ona temu winna _____	240
czyli soczysta kapusta czerwona z jabłkiem	
Pieczony camembert z kiszonymi burakami w miodzie _____	244
Jak wykorzystać buraki z zakwasu w nurcie <i>less waste</i>	
Chutney z kiszonego chrzanu z miodem _____	248
Kwas chlebowy z suszoną morelą _____	252
Wiecznie żywy napój	
Kremowy serek roślinny z kiszonych nerkowców _____	256
Zakwas owsiano-ryżowy na chleb od Misy Mocy _____	260
Bezglutenowy chleb gryczany od Misy Mocy _____	264
Kiszony topinambur _____	266
Złoto, które czeka tuż pod ziemią	
Żytni zakwas _____	270
Solidna baza dobrej zupy	
Sycący żurek z chrzanowym chutneyem i grzybami _____	274
Koreańska wersja kapuśniaku _____	278
czyli rozgrzewająca zupa kimchi	
Napar do poduszki z kiszoną cytryną, miodem i jałowcem _____	282
ZAKOŃCZENIE I PODZIĘKOWANIA _____	289
BIBLIOGRAFIA _____	297
INDEKS _____	298



WSTĘP

CZĘSTO W ŻYCIU POTRZEBNY
JEST KRYZYS LUB CIĘŻKA
CHOROBA, ABYŚMY COŚ ZMIENILI
W SWOICH CODZIENNYCH
NAWYKACH.

KIEDY LOS WRZUCA NAS NA
GŁĘBOKĄ WODE, ZMUSZA DO
WYJŚCIA ZE STREFY KOMFORTU,
ZACZYNAAMY SZUKAĆ NOWYCH
ROZWIĄZAŃ, KTÓRE POMOĞĄ
NAM PRZETRWAĆ TE TRUDNOŚCI.

TAK WŁAŚNIE BYŁO W MOIM
PRZYPADKU.

Jak większość z nas zawsze wiedziałam, że istnieje coś takiego jak kiszona kapusta czy zakwas na chleb, jednak przez wiele lat nie interesowałam się wartościami prozdrowotnymi, jakie oferuje nam żywność poddana fermentacji.

Dopiero po diagnozie nowotworowej w mojej rodzinie wspólnie z bliskimi zaczęliśmy szukać sposobów na polepszenie zdrowia i naturalnych metod wspierania odporności.

Skupiłam się na dostępnej na rynku żywności i zaczęłam analizować, dlaczego w sklepach spożywczych są wyselekcjonowane działki ze „zdrową żywnością”. Zastanawiałam się: czy to oznacza, że reszta oferty jest niezdrowa, toksyczna?

W tym samym czasie zaczęłam odkrywać, że to, co jem, ma bezpośredni wpływ na to, jak pracuje moje ciało, oraz że jedzeniem mogę wspierać procesy zachodzące wewnątrz mojego organizmu.

Gdyby nie ta diagnoza, możliwe, że nigdy nie spędziłabym setek godzin, zgłębiając wiedzę na temat naturalnych *superfoods*: fermentacji i kiszzonek. Nie poznałabym także definicji mikrobioty – kilogramów bakterii w naszych jelitach, które odpowiadają za nasze zdrowie fizyczne i mentalne.

Nie poznałabym także cudownych lekarzy, dietetyków, specjalistów i naukowców, którzy podzielili się ze mną pasją oraz miłością do holistycznego spojrzenia na organizm. Te spotkania były dla mnie nie tylko źródłem wiedzy naukowo-medycznej, ale również miały głęboki wpływ na moje życie i je odmieniły. W kolejnych rozdziałach tej książki podzielę się z tobą cennymi rozmowami, które przeprowadziłam podczas tych spotkań.

Po pewnym czasie wspólnie z rodziną zainspirowaliśmy także innych w Polsce: stworzyliśmy ekologiczną manufakturę i rozkochaliśmy w kiszonkach tysiące ludzi.

Kiedy pisałam tę książkę, miałam jedną intencję: by każdy, kto po nią sięgnie, mógł poczuć, że może sam zadbać o swój dobrostan, podejmując odpowiednie decyzje w wyborze diety i w życiu.

Chciałabym ci także pokazać, że fermentacja to również celebrowanie. Piękna historia, do której wystuchania cię dzisiaj zapraszam.

Podzielę się z tobą sekretami fermentacji i opowiem o magii kryjącej się za procesem kiszenia – bo żywność mu poddana to **nie tylko pyszne paliwo dla naszych ciał, lecz także klucz do budowania odporności na co dzień.**

W tej drodze będzie towarzyszył mi mój przyjaciel Mikołaj Bator, współzałożyciel manufaktury, a przy tym jeden z największych miłośników fermentacji, jakiego znam.

Mikołaj ma potężną wiedzę na temat żywej fermentacji i ogromne serce oraz pasję do eksperymentów z nią związanych. Nie ma dla niego rzeczy niemożliwych. Setki godzin przegadaliśmy przy garach i słoikach, tworząc wegetariańskie przepisy, które znalazły się w tej książce. Eksperymentowaliśmy oraz odkrywaliśmy tajniki kiszenia, którymi podzielę się z tobą w następnych rozdziałach.



MAGIA FERMENTACJI

Fermentacja jako sposób konserwowania żywności i napojów towarzyszy nam od tysięcy lat. Kiszenie pozwalało naszym przodkom zabezpieczyć jedzenie na długie miesiące, a nawet lata, nierzadko chroniąc ich przed klęską głodu. Dzięki fermentacji mogli cieszyć się smakiem i wartościami odżywczymi swoich zapasów niezależnie od temperatury czy pory roku.

Dziś dzięki rozwojowi nauki wiemy już, że kiszenie to nie tylko metoda konserwowania żywności, ale także sposób na zachowanie zdrowia.

Procesy fermentacji zamieniają żywność w naturalne *superfoods*, które wspierają pracę naszych jelit i rozwój dobroczynnych szczepów bakterii kwasu mlekowego.

Produkty fermentowane wpływają na nasz mikrobiom, czyli złożoną społeczność mikroorganizmów zamieszkujących układ pokarmowy – dzięki temu mają wpływ na naszą vitalność, odporność, nasze samopoczucie i nasz wygląd.

HARMONIA POMIĘDZY JEDZENIEM A STANEM DUCHA

Na ścieżce do zdrowia wspierały mnie także joga, ajurweda oraz mądrości minionych pokoleń, które wciąż zgłębiam. Mam nadzieję, że zachęcę cię do spojrzenia na własne ciało z perspektywy tych nauk.

Jako nauczycielka jogi, która zdobywała wiedzę u samego źródła – w indyjskim aśramie w nurcie Sivananda – wierzę, że brzuch reprezentuje nasze osobiste mocarstwo, nasze ciało fizyczne i naszą wewnętrzną siłę.

To miejsce, w którym przyswajamy energię z jedzenia i przekształcamy ją w życiową siłę. Jeśli stworzymy dogodne warunki dla naszego brzucha i wspomozemy jego pracę dobrymi bakteriami, odwdzięczy nam się dobrym trawieniem i – po prostu – radosnym życiem.

Na przestrzeni ostatnich lat na mojej drodze spotkałam wiele osób, które odżywiały się świadomie, dbały o aktywność fizyczną oraz suplementację. Z pozoru wszystko było u nich dobrze, jednak po dłuższej rozmowie otwierali się, opisując problemy, jakich doświadczali ze strony układu trawiennego. Części z nich towarzyszyły wzdęcia, zmęczenie lub alergie pokarmowe, które występowały zwłaszcza po spożyciu określonych posiłków.

Wielu z nich odsyłałam do zaufanych lekarzy na konsultacje, żeby znaleźli źródło problemu, a nie tylko tracili czas na tuszowanie objawów. Bardzo często po kilku miesiącach od konsultacji lekarskiej te osoby pisały do mnie lub dzwoniły, informując, że źródłem ich problemów trawiennych był stres lub napięcie.

W dzisiejszym zabieganym świecie, w którym życie toczy się w morderczym tempie, niezwykle istotne jest zrozumienie, że jedzenie zdrowych produktów to tylko połowa drogi do osiągnięcia równowagi.

Możemy jeść najzdrowsze posiłki, bogate w składniki odżywcze, przepętnione kiszonkami, ale jeśli wciąż będziemy żyć w stresie, nasz organizm może nie przyswoić wszystkich dobroci, które te pożywne dania nam oferują.

Stan naszego ducha jest nierozzerwalnie związany z tym, w jaki sposób trawimy i przyswajamy pożywienie. Stres jest jednym z głównych wrogów naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Kiedy jesteśmy zestresowani, nasz

JEDZENIEM
PRZEMAWIAMY DO
WŁASNEGO ORGANIZMU,
DO JEGO GENÓW
I PROCESÓW
METABOLICZNYCH.

JEŚLI TO JEDZENIE JEST
DOBRE, CIAŁO MA
WIĘCEJ ENERGII. UKŁAD
ODPORNOŚCIOWY LEPIEJ
DZIAŁA. JEDZENIE
„NADAJE KOMUNIKAT”,
KTÓRY NAS ZMIENIA.

LEK. MAJDYŁO





układ nerwowy przełącza się w tryb walki lub ucieczki, co prowadzi do zwiększonej produkcji kortyzolu, czyli hormonu stresu. Ten stan prowadzi do zmniejszenia aktywności układu trawiennego, nasze ciało skupia się wtedy na radzeniu sobie z bezpośrednim zagrożeniem, a przyswajanie składników odżywczych staje się mniej efektywne.

To, co jemy, jest tylko jednym elementem równania. Dlatego tak ważne jest nauczyć się zwalniać, wyciszać i skutecznie redukować napięcie.

FERMENTACJA JAKO LEKCJA CIERPLIWOŚCI

Fermentacja może być nie tylko procesem, w wyniku którego otrzymujemy zdrowe produkty spożywcze, ale również stać się medytacją, sposobem na wyciszenie, uczyć nas cierpliwości.

Proces fermentacji wymaga czasu – tutaj nie można się spieszyć. Warzywa muszą pozostać wystarczająco długo w soli i soku, aby rozpoczął się proces kiszenia. Słoik z kiszoną należą ustawić w spokojnym, zacienionym miejscu na kilka, kilkanaście lub nawet kilkadziesiąt dni. W trakcie fermentacji musimy zaufać temu procesowi.

Oczekiwanie na efekty kiszenia to również doskonały czas na refleksję i obserwację, jak mikroorganizmy pracują, przekształcając wyjściowe produkty w coś zupełnie nowego.

Obserwowanie procesu fermentacji może nas nauczyć akceptacji zachodzących w życiu zmian. Może pokazać nam, że czasami musimy zaufać w to, że z pozornie burzliwego chaosu, wyrośnie coś dobrego.



Rozdział 1

NAUKOWE SPOJRZENIE NA FERMENTACJĘ

Do rozmowy zaprosiłam osobę, która cieszy się ogromnym autorytetem w dziedzinie fermentacji w Polsce i Europie – doktor habilitowaną Karolinę Jakubczyk.

**Wiele lat temu, kiedy badania nad roślinnymi fermentami nie były jeszcze zbyt popularne, Karolina rozpoczęła, jako jedna z pierwszych naukowiec na świecie, badania nad kombuchą. Prowadzone przez nią prace dotyczą składu chemicznego oraz właściwości antyoksydacyjnych ki-
szonok. Jest prawdziwą pionierką w tej dziedzinie.**

I Veronika: Czym jest fermentacja z naukowego punktu widzenia?

I Karolina: A zastanawiałaś się kiedyś, dlaczego tak kochamy zakwas z buraką, a sok z buraką, ze swoim ziemistym posmakiem, nie ma zbyt wielu fanów? Otóż sok z buraką zawiera geosminę, która jest źródłem tego ziemistego posmaku. Fermentacja korzystnie wpływa na cechy sensoryczne soku, ponieważ rozkłada ten związek i niweluje specyficzny smak.

Fermentacja to proces, podczas którego żywność zostaje poddana działaniu bytujących w niej mikroorganizmów.

Proces ten nie tylko poprawia smak, teksturę i wartości odżywcze naszego jedzenia, ale jest stosowany także w celu znacznego przedłużenia jego świeżości.

Podczas fermentacji bakterie produkują i przetwarzają witaminy i fitozwiązki, zmieniają ich biodostępność dla naszego organizmu, usuwają niektóre substancje antyodżywcze i za pomocą takich enzymów jak proteinaza i peptydaza wytwarzają różne związki, np. biologicznie aktywne peptydy.

Pierwszy etap fermentacji nie jest dla nas widoczny gołym okiem, bo pojedyncze bakterie czy grzyby możemy

To niestety koniec bezpłatnego fragmentu.
Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki.