Fermentovaná zelenina, kvašáky + recept

11.04.2018 Strava a recepty

Kvasená zelenina regeneruje črevá a zlepšuje trávenie.

Je výborný nástroj na chudnutie, keďže potláča neprimeranú chuť na sladké.

Obnovuje a vytvára zdravú črevnú mikroflóru po užívaní antibiotík.

Pri fermentácii zeleniny sa zachovávajú všetky vitamíny a minerály a navyše je obohatená o zdraviu prospešné probiotické kultúry.

Medzi ďalšie benefity patrí posilnenie imunity, podpora krvotvorby, lepšia využiteľnosť živín a veľa iných.

Recept na kvašáky

Očistíme a nachystáme 2 kg rôznej zeleniny.

Tu v recepte je použitá:

Mrkva - 550 g

Redkovka - 250g

Cuketa - 700g

Kaleráb - 500g

Všetku zeleninu nastrúhame na hrubom strúhadle, ja som použil kuchynský mixér.

K nastrúhanej zelenine pridáme lyžičku soli a necháme cca hodinu odstáť, kým zelenina pustí šťavu.

Potom ju natlačíme do kvašáka.

Necháme na teplom mieste 4 až 6 dní kvasiť.

Vďaka kvasenej zelenine si vybudujete zdravú črevnú mikroflóru a budete mať zásoby vitamínu C. Svojmu telu dodáte vitamíny, minerály a enzýmy. Výborná ako príloha.

Vyskúšajte:

Ak sa Vám článok páčil, zdieľajte ho s priateľmi.

O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk .
Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.