

# OKURKOVÁ SEZÓNA – KVASÍME I ZAVAŘUJEME

*Taky máte rádi nakládačky?*

*Když jsem se zeptala své maminky z čeho dělá lák, tak jsem vytřeštila oči, když s naprostým klidem říkala, že do něj dává sacharin a že to tak dělala už i naše babička. Tak jsem to vzala z gruntu a na několika webových odkazech a odborných studiích jsem mamince vysvětlila, že sacharin je umělé rakovinotvorné sladidlo, a že bude moc fajn, když ho tam přestane dávat.*

*Ájurvéda pohlíží na bílý rafinovaný cukr jako na pro tělo toxický jed. Přitom můžeme používat bílému cukru velmi podobný a od chuti prakticky nerozeznatelný cukr nerafinovaný, hnědý. Ten už tělo metabolizuje mnohem lépe než cukr bílý. Stejně tak je tomu i s lihovým octem, který je silně zakyselující a já s oblibou říkám, že je dobrý tak na promytí pračky a čištění koupelen. A přitom octy ovocné jsou zásadotvorné a tělo je přijímá mnohem lépe. Takže, komu to pálí, jistě ho napadá, že klasický cukerno-octnatý lák se dá klidně připravit z jablečného octa a třtinového cukru!*

*A ony se vůbec okurky dají nakládat do zásoby na celý rok zcela bez zavařování!*

*Pojďme se na to v tomto receptu podívat ... :D*



## 1. ZAVAŘOVANÉ OKURKY V SLADKO-KYSELÉM NÁLEVU

SUROVINY PRO CCA 2 LITRY NÁLEVU:

- 1,5 l vody
- 0,5 l jablečného octa (nebojte se použít ocet kvalitnější)
- 60 g soli
- 160 g třtinového (hnědého nerafinovaného) cukru
- 8 kuliček nového

## 2. RYCHLOKVAŠKY - LETNÍ MOČÁKY

SUROVINY NA NÁLEV PRO 3LITROVOU SKLENICI:

- 40 g mořské soli / 1 litr vroucí vody

SUROVINY S OKURKAMI DO SKLENICE:

- cca 10 přerostlých okurek
- květy kopru (na 3litrovou sklenici dejte klidně 5 květů)
- 5 kuliček pepře

## 3. FERMENTOVANÉ KVAŠÁKY NA USKLADNĚNÍ

SUROVINY PRO PLNÝ LAVOR OKUREK (CCA 37KS 750ML SKLENIC):

- 12 l vody
- 24 zarovnaných lžic mořské soli (na 1 litr dáváme 2 rovné PL soli)

SUROVINY S OKURKAMI DO SKLENICE:

- lavor okurek (hmotnost jsem

koření

- 5 bobkových listů
- 10 kuliček černého pepře
- 1,5 ČL hořčičného žlutého semínka
- 1 ČL koriandrových semínek
- 4 ks hřebíčku

#### SUROVINY S OKURKAMI DO SKLENICE:

- cibule pokrájená na kolečka
- mrkev pokrájená na kolečka
- volitelně křen, chilli paprička, kozí rohy, ...
- mladé svěží středně velké okurky
- květy kopru

- 5 kuliček nového koření
- 3 bobkové listy
- 1 ČL hořčičných semínek
- 3 vinné listy (nemáte-li, dejte list višňový, nebo list z černého rybízu, případně list křenu)
- někdo dává kořen křenu (někdo tvrdí, že to zastavuje kvašení, já s ním problém nemám a pokud ho mám, tak ho dám)
- někdo s oblibou přidává 3 stroužky česneku a chilli papričku (to raději vynechávám)

nevážila :D)

- cca 4 velké mrkve
- 2 kořeny křenu
- 37 kuliček nového koření
- 37 bobkových listů
- 6 cibulí
- 37 květů kopru

## ZAVAŘOVANÉ OKURKY VE SLADKO-KYSELÉM NÁLEVU

### POSTUP PŘÍPRAVY:

- okurky omyjeme, pokud jsou povadlé, protože byly dlouho na sluníčku bez zálivky či již několik dní čekají na zavaření, namočíme je na několik hodin do vody
- připravíme si zavařovací sklenice (já je properu v myčce na nádobí na 70°C) a víčka pořádně omeju, proleju vroucí vodou a naložím je do octového nálevu
- do každé sklenice dáme dle libosti cibuli, na kolečka pokrájenou mrkev (případně křen, papričky) a květ kopru
- sklenice nacpeme okurkami
- naplněné sklenice zalijeme nálevem (může být studený či horký)
- hrdlo sklenice osušíme čistou utěrkou a potřeme octem (účinná desinfekce)
- zavíčkujeje čistým a osušeným víčkem a pořádně utáhneme
- plné sklenice zavařujeme 20 min v 80°C

### OBEČNĚ O SLADKO-KYSELÝCH OKURKÁCH:

- o octovém nálevu se sacharinem již píšu v úvodu. Pokud si okurky kupujete, klasickému octu a rafinovanému cukru se asi nevyhnete, ale pokuste číst etiketu a nebrat ty okurky, kde je přidán sacharin
- chuťově jsem zkoušela tyto okurky s jablečným octem a třtinovým cukrem na svých

blízkých a nikdo nepoznal, že je nálev jiný.

- můj partner miluje lák z okurek, takže u těchto mám alespoň pocit, že může
- kyselá chuť stimuluje v malých množstvích trávení, ale pro některé konstituce může dráždit pittu a kaphu, proto tyto octové okurky jezte s rozvahou

## RYCHLOKVAŠKY (MOČÁKY)

### POSTUP PŘÍPRAVY:

- okurky omyjeme a na několika místech propícháme vidličkou
- pokud jsou přerostlé okurky oschlé a unavené, je vhodné je namočit přes noc do vody. Máčí se i v případě, pokud jsou hořké, ve vodě hořkost ztrácí. Doporučuji vybírat si nehořké odrůdy (např. Charlota)
- do vymyté sklenice naskládáme okurky a koření a další ingredience (kopr, listy, křen, kozí rohy, chilli papričky, česnek, ...) dle vlastního výběru
- vedle si svaříme vodu se solí (40 g / 1 l vody)
- okurky přelijeme vroucím nálevem až jsou všechny položeny a pokud plavou, tak je zatížíme sklenicí s vodou a překryjeme utěrkou
- necháme fermentovat v teple na lince cca 3-5 dní, dokud nejsou správně prokvašené a pro nás tak akorát kyselé
- poté je vhodné je dát do chladnější místnosti (špajz, chodba, sklep, či do lednice)

### OBECNĚ O RYCHLOKVAŠKÁCH:

- nakládáme velké přerostlé nakládačky, které je vhodné na několika místech vidličkou propíchnout
- nakládáme do velké sklenice či keramického soudku
- proběhne u nich přirozená mléčná fermentace a je vhodné je za sezónu zkonzumovat
- různí lidé je nakládají různě (někdo dává kořen křenu, někdo jen křenové listy, jiní listy višňové, černorybízové či listy vinné révy, s patkou chleba, ...)
- rozhodně by v nich neměl chybět KOPR (květ a stvol)
- také najdete v receptech rozdíly, zda zalévat vroucí či studenou vodou
- a rozdílná množství soli (od 30 do 60 g / liter)
- často se u těchto rychlokvašek stává, že se hladina pokryje bílou vrstvou (křísem). Není na závadu, ale je dobré ho stáhnout, ať se na něm neusazuje plíseň.

## FERMENTOVANÉ KVAŠÁKY NA USKLADNĚNÍ

### POSTUP PŘÍPRAVY:

- připravíme si čisté sklenice a víčka (opět pořádně omyji a namočíím do octového roztoku)
- svařím si potřebné množství nálevu (solný roztok, na 1 l vody 2 zarovnané PL soli) a

nechám ho vychladnout

- omyju okurky, pokud jsou povadlé, je nechám přes noc namočené
- do každé zavařovací sklenice dám květ kopru, pár koleček mrkve a cibule, bobkový list, nové koření, křen, hořčičná semínka
- navrch nacpu okurky
- zaleju vychladlým nálevem až po okraj, okraj otřu octem, osuším a zavíčkuju
- sklenice nechám stát na tácu v pokojové teplotě, dokud neprokvásí (cca 3-5 dní)
- bude z nich utíkat tekutina, proto je dejte na nějaký tác či alespoň utěrky
- poté sklenicím dotáhnu víčka a dávám je do sklepa (tedy chladnější místnosti), kde krásně vydrží celý rok

## OBECNĚ O FERMENTOVANÝCH KVAŠÁCÍCH:

- tyto okurky nazývám živé okurky a mám je mnohem raději než ty zavařované, chuťově jsou něco mezi močáky a zavařovanými nakládačkami
- díky tomu, že neprošly zavařením, ale přirozeným mléčným kvašením jsou lehce stravitelné, plné enzymů, probiotických bakterií a laktobacilů (všimněte si na fotce bílé sedliny na dně sklenice, to jsou produkty mléčného kvašení)
- když je otevřete, čeká vás gejzír v podobě vypěněného nálevu
- jsou krásně křupavé a ne tak slané, jako močáky
- ve sklepe krásně vydrží celý rok až do další sklizně
- jejich příprava je jednodušší než zavařované nakládačky a vydrží celý rok
- nikdo tyto okurky moc nezná, přitom jsou vynikající
- vyzkoušejte je\*