

# 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. Svoju 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](http://pocitzdravia.sk).

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.