

Ujemite poletje v kozarec

Vlagajte in fermentirajte kar doma!

Ste za nekaj
slanega in
okusnega?

Kimči in drugi sveži
poletni recepti
v zloženkí.

A.Vogel

Molkosan®

Koncentrirana, naravno fermentirana
sirotka — dobrota iz švicarskih Alp



Fermentiranje – več kot le trend

Marsikdo, ki rad uživa v dobri hrani in hkrati skrbi za svoje zdravje, se vrača k stoletni tradiciji naravnega kisanja sveže zelenjave. Mlečnokislinske bakterije namreč omogočajo, da lahko kumare, zelje, čebulo in druge vrste zelenjave in sadja uživamo skozi vse leto. Fermentirani pripravki so bogatejši z vitamini in tudi lažje prebavljivi. Različni encimi in sekundarni rastlinski metaboliti pa so zelo dobrodošli posebej v hladnejših mesecih.

Shranjena zelenjava razvije tudi edinstven okus in ima pozitiven učinek na črevesno floro (mikrobioto), posledično pa tudi na imunski sistem.

Kaj se dogaja med procesom fermentacije?

Ko zelenjavo, narezano na čim manjše koščke, popolnoma prekrije slanica, se naravno prisotne mlečnokislinske bakterije pričnejo razmnoževati in pretvarjati škrob ter sladkor v mlečno kislino. Zaradi nizke pH vrednosti slanice škodljive bakterije skoraj nimajo možnosti za razvoj, zelenjava pa se ohrani dlje časa.

Molkosan® poskrbi za optimalne pogoje.

Visoka vsebnost L(+) mlečne kisline v fermentiranem koncentratu sirotke Molkosan® ustvarja idealne pogoje za fermentacijo sadja in zelenjave. Za učinkovito delovanje zadoščata že 1 do 2 žlici Molkosana® na pol litra slanice.





Hitro in enostavno – Osnovni recept za kumarice

Za 1000 ml kozarec:

- 500 g manjših kumaric
- 1 vejica svežega kopra
- 2 stroka česna (po želji)
- poper v zrnju
- 500 ml prekuhane vode
- 15 g morske soli ali zeliščne soli Herbamare®
- 2 žlici pripravka Molkosan®

Zelenjavo naložite v kozarec (do približno 4/5 njegove prostornine), jo dobro potlačite in obežite (npr. s čistim, steriliziranim kamnom). Zmešajte vodo, morsko sol in Molkosan® ter s tekočino prelijte kumarice. Slanica naj sega dobra 2 cm čez kumarice. Kozarec nato pokrijte s kosom tkanine ali s pokrovom, ki ga le rahlo privijte, da se bo ogljikov dioksid med fermentacijo lahko sproščal.

Na toplem mestu naj stoji 5 do 7 dni, nato ga premaknite na hladno, temno mesto (s približno 16 °C) za nadaljnjo fermentacijo. Ko se mehurčki prenehajo tvoriti, obrišite rob kozarca in ga tesno zaprite. Hranite na hladnem. Fermentirana zelenjava je obstojna približno 6 mesecev.

Namesto kumaric lahko uporabite tudi drugo surovo zelenjavo, narezano na manjše koščke, ter jo dopolnite s primernimi začimbami ali zelišči.

Ko svojo vlogo prevzamejo začimbe

Sladki in pikantni poudarki poskrbijo za čudovito raznolikost, ki navduši vse okuse.

Sprehod čez zelenjavni vrt

Šalotka, korenje in gobe v harmonični sladko-slani različici

Za tri 500 ml kozarce

Zelenjavo očistite in jo narežite na manjše, za grizljaj velike koščke. Korenčkovo zelenje oplaknite in ga grobo seseklajte. Zelenjavo pomešajte z izbranimi dodatki po okusu: poper, čili, česen, brinove jagode, zelenje korenja, ingver, in mešanico naložite v tri kozarce.

V ½ litra prekuhane in ohlajene vode dodajte 15 g morske soli in 2 žlici Molkosana®. Zmešajte s 300 ml ekološkega jabolčnega kisa, 2 žlicama medu in 1 žličko dijonske gorčice. Zelenjavo dobro potlačite, po želji obtežite in prelijte s pripravljeno slanico. Pokrijte s kuhinjsko krpo ali ohlapno nameščenim pokrovom ter kozarce najprej pustite na sobni temperaturi, nato pa shranite v kleti ali hladnejšem prostoru.

Pustite fermentirati štiri do sedem dni, da se razvije najboljši okus, nato shranite na hladnem.





Popoln okus paradižnika – za jedi z žara in predjedi

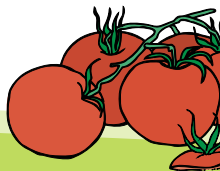
Pekoča paradižnikova omaka

Za 250 ml kozarec

Operite in prepolvite 150 g češnjavih paradižnikov. Iz 1 čilija odstranite semena in ga drobno sesekljajte. Olupljen česen (1-2 stroka) narežite na tanke rezine. Na drobne kocke narežite 50 g olupljenega manga ali hruške. Olupite tudi 1 cm dolg košček ingverjeve korenike in jo drobno nastrgajte. V ponvi brez olja na suho prepražite semena orientalske kumine (kumin) in koriandra (vsakega po ½ žličke), nato ju fino strite v možnarju.

Vse sestavine zmešajte s ½ žličke zeliščne soli Herbamare Spicy® ali morske soli. V drugi posodi zmešajte 2 žlici vinskega ali jabolčnega kisa z medom, dodajte ½ žličke ekološke limetine lupinice, sok 1/2 limone in 1 žlico Molkosana® ter vse skupaj združite s paradižnikovo mešanico. Zmes prelijte v kozarec in jo čvrsto potlačite. Ohlapno pokrijte s pokrovom in pustite fermentirati čez noč. Nato kozarec tesno zaprite in shranite v hladilniku.

Omaka je uporabna do dva tedna.



Slastni recepti za izkušene kulinarične navdušence

Sadni malinov čatni in korejski kimči vas bosta navdušila z eksplozijo okusov.

Očarljivo rožnato – za meso in zelenjavo

Sadni in pikantni malinov čatni

Za 250 ml kozarec

Oplaknite 100 g svežih malin in drobno narežite 1 manjšo kumaro (približno 75 g). Previdno ju zmešajte z 2 žlicama suhih brusnic. Olupljeno manjšo rdečo čebulo drobno nasekljajte in jo dobro premešajte z 1 žličko ekološke pomarančne lupinice, 1 žličko trsnega sladkorja, ½ žličke fine morske soli, nekaj sveže mletega črnega popra, ½ žličke garam masale, 1 žlico malinovega (ali jabolčnega) kisa in 2 žlicama Molkosana®. Pripravljeno mešanico prelijte čez sadje in zelenjavo ter vse skupaj nežno premešajte.

Zmes preložite v kozarec. Nežno potlačite, da slanica prekrije sadno mešanico. Kozarec ohlapno pokrijte s kosom gaze ali pokrovom in pustite fermentirati pet ur pri sobni temperaturi (stran od sončne svetlobe). Nato kozarec tesno zaprite in ga hranite v hladilniku.

Čatni je najboljši po treh dneh in se ohrani do štiri tedne.





Tradicionalna korejska kuhinja s kitajskim zeljem


Pekoč in aromatičen kimči

Za 500 ml kozarec

Odstranite zunanje liste in pod tekočo vodo sperite polovico glave kitajskega zelja, nato ga narežite na široke, približno 3 cm dolge trakove. Pomešajte ga z 1 žlico morske soli in ga pustite v skledi počivati eno uro. V mešalniku zmešajte 3 stroke česna, 1 majhno čebulo, 1 cm olupljene ingverjeve korenike, 1 žlico čilija ali zdrobljene rdeče čili paprike, ½ žličke sladkorja, 1 žlico Molkosana®, ½ žlice ribje omake in polovico olupljene in izkoščičene hruške. Olupite 1 redkev in 2 korenčka (približno 75 g vsakega) ter ju narežite na tanke rezine. Operite 1 mlado čebulo in jo grobo sesekljajte. Zelje na hitro sperite pod hladno vodo in ga dobro osušite.

Vse sestavine zmešajte v skledi, jih naložite v kozarec in dobro potlačite. Poskrbite, da bo zelje prekrito s slanico. Kozarec pokrijte in pustite na sobni temperaturi (proč od neposredne sončne svetlobe). Pustite fermentirati pet ur, nato ga za tri dni prestavite na hladnejše mesto s temperaturo okoli 16 °C. Kozarec nato tesno zaprite in ga shranite na hladnem. Kimči bo dozorel po treh do štirih dneh.

V hladilniku zdrži približno mesec dni, vsak dan pa ima intenzivnejši okus.



Izdelek proizvajaja: A.Vogel AG, CH-9325 Roggwil, Švica

V Sloveniji zastopa: Farmedica d. o. o., Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana

**Izdelek je na voljo
v lekarnah in specializiranih prodajalnah.**

A.Vogel

Molkosan®

Koncentrirana, naravno fermentirana sirotka

Dobrota iz švicarskih Alp

