



# 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



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

## WIOSNA

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

## LATO

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

## JESIEŃ

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

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

## ZIMA

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

Rozdział 2

# CZY MOŻEMY ŻYĆ 120 LAT?

O DŁUGOWIECZNOŚCI,  
KISZONKACH I SZCZĘŚCIU  
Z LEKARZEM  
KRZYSZTOFEM MAJDYŁO

**W swojej podróży w poszukiwaniu zdrowia spotykam pasjonatów i lekarzy, którzy oddali serce temu, co robią. Wśród nich jest jeden, którego bez cienia przesady mogę nazwać medykiem z powołania. Jego zaangażowanie, wiedza, oddanie pacjentom i ogrom empatii sprawiają, że tysiące ludzi dokonują ważnej życiowej zmiany.**

**Krzysztof Majdyło patrzy na organizm w sposób holistyczny, integracyjny. Nie ogranicza się tylko do leczenia objawów, ale szuka przyczyn problemów zdrowotnych, skupiając się na ogólnym dobrostanie pacjenta. Podczas rozmowy z nim poruszam temat funkcjonowania układu trawiennego, wpływu diety przeciwzapalnej i kiszonek na organizm i psychikę.**

**I Veronika:** Często wspominasz o zasadzie „z życia życie”, która ma bezpośredni wpływ na nasz wewnętrzny dobrobyt. Co to dokładnie oznacza?

**I Krzysztof:** W biologii istnieje podstawowa zasada – z życia życie. Zasada ta mówi, że życie rodzi życie. Bazując na tym stwierdzeniu, można powiedzieć, że kiedy spożywamy żywe, nieprzetworzone jedzenie, inwestujemy w swój dobrobyt i witalność. To, co jemy, jest nie tylko budulcem, ale również informacją dla naszego ciała. Ta zasada dotyczy także fermentowanej żywności. Kiszonki to coś więcej niż tylko suma wartości odżywczych, mikro- i makroskładników. Fermentacja to rezultat życia drobnoustrojów, to proces zachodzący dzięki aktywności mikroorganizmów, proces, który poprawia funkcjonowanie przyjaznych bakterii zamieszkujących nasze jelita.

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. Byłem zszokowany, gdy dowiedziałem się, że łańcuchy



DNA roślin, które jemy, trafiają następnie do naszej krwi. Nie wiemy jeszcze, jaki efekt wywiera pochodzący z pokarmu, niosący informację roślinny DNA, ale nie zdziwię się, jeśli okaże się, że wielki.

W innych przypadkach wiemy jednak doskonale, jak rośliny i ich poszczególne składniki wpływają na nasze geny.

W naturze występuje substancja pochodzenia roślinnego o nazwie resweratrol, która aktywuje geny długowieczności i jest związana z tzw. paradoksem francuskim. Francuzi pomimo popełniania wielu błędów dietetycznych żyją statystycznie dłużej, niż – zdaniem naukowców – powinni. Stoi za tym właśnie resweratrol zawarty w czerwonym winie, którego Francuzi spożywają dość dużo. Szczególnie bogaty w ten składnik jest szczep winogron pinot noir.

Innym przykładem roślinnej cząsteczki wpływającej pozytywnie na nasz organizm jest kurkumina. Ta niesamowita substancja zawarta w indyjskiej kurkumie gasi stany zapalne i zatrzymuje proces powstawania nowotworów. Polecam spożycie kurkuminy każdemu, a szczególnie osobom z onkologicznych grup ryzyka, np. z mutacjami BRCA1 czy BRCA2. Takich dobroczynnych cząsteczek pochodzenia roślinnego, które niosą informacje istotne dla naszych genów i procesów metabolicznych, jest o wiele więcej.

Jeśli świadomie podchodzimy do tego, co jemy, możemy sformułować konkretne komunikaty dla naszych organizmów – możemy mówić do nich, jak być zdrowym, jak utrzymać pełną sprawność i osiągnąć długowieczność. Nasze jedzenie nie zawiera wyłącznie substancji odżywczych, ale również prawdziwy arsenał do walki z naszymi przeciwnikami. Na fasadzie historycznej zbrojowni





# ZAKWAS Z BURAKÓW

## WYTRAWNY TOAST NA ZDROWIE!

1. Przygotuj solankę: w osobnym naczyniu rozpuść sól w wodzie.
2. Buraki umyj i obierz ze skórki, odetnij ogonki. Poszatkuj na mandolinie na plastry o grubości 3–4 mm.
3. Ziola zawiń w gazę lub pieluchę tetrową. Tak uformowaną sakiewkę utóż na dnie stoja wraz z czosnkiem.
4. Naczynie wypełnij pokrojonymi burakami – układaj plastry ciasno, jeden przy drugim, a następnie zalej całość solanką. Dociśnij warzywa talerzykiem oraz/lub kamieniem tak, aby nie wyływały na powierzchnię.
5. Stój postaw w zacienionym i spokojnym miejscu w temperaturze około 18°C.
6. Po kilku dniach fermentacji sprawdź, czy na powierzchni płynu nie pojawiła się szuma (piana); jeśli tak się stało, ściągnij ją metalową łyżką. Ważne, aby łyżka została wyparzona przed włożeniem do zalewy.
7. Po mniej więcej 2 tygodniach możesz przelać płyn ze słoika do oddzielnego naczynia przez drobne sitko.
8. Tak odfiltrowany płyn przelej do szklanych, wyparzonych butelek i porządnie je zakręć.
9. Butelki zostaw na dobę w temperaturze pokojowej, a następnie przetóż do lodówki, aby zatrzymać proces kiszenia.
10. Z czasem zakwas może zacząć musować lub gazować (świadczy to o pracy dobrych bakterii), dlatego uważaj w trakcie otwierania butelek. Polecamy otwierać je nad zlewem.

### Liczba porcji

6 butelek po 500 ml

### Składniki

3 kg buraków podłużnych  
1 duża główka czosnku, przekrojona na pół  
10 ziaren ziela angielskiego  
4 liście laurowe

### Solanka

4 l wody  
40 g soli kłodawskiej

### Niezbędnik

garnek gliniany (lub słoje)  
z szerokim otworem o pojemności 10–15 l  
mandolina (szatkownica)  
czysta, nowa pielucha tetrowa lub gaza  
duży ceramiczny talerz o średnicy słoja do fermentacji  
wyparzony kamień (otoczak)  
o wadze około 2 kg  
drobne sitko



# KISZONE CYTRYNY

## LAST MINUTE DO MARAKESZU

1. Cytryny wyparz w dużej misce, zalewając je wrzątkiem na 2 minuty.
2. Ponacinaj cytryny na obu końcach na krzyż na głębokość około 3 cm.
3. Zasymp cytryny w dużej misce szklanką soli i dokładnie je nią natrzyj. Używaj do tego rękawiczek jednorazowych. Dokładnie wcieraj sól w skórę cytryny i nacięcia.
4. Tak przygotowane cytryny przełóż wraz z resztkami soli do worka fermentacyjnego na 2 dni i przechowuj w ciemnym, suchym miejscu o temperaturze 17–22°C.
5. Po 2 dniach przełóż cytryny z worka do miski i przekrój każdą z nich wzdłuż na pół.
6. Przygotuj solankę: w osobnym naczyniu rozpuść sól w wodzie.
7. Połówki cytryn ciasno utóż w słoikach, dociskając wnętrza owoców do ścianki naczynia, a następnie słoiki zalej płynem do pełna i zakręć.
8. Przechowuj w ciepłym i zacienionym miejscu przez 2–3 tygodnie. Po tym czasie cytryny są już gotowe.

### Liczba porcji

4–5 słoików po 900 ml

### Składniki

2 kg małych cytryn z cienką  
skórką (wybierz te z ekologicznych upraw)

1 szklanka soli kłodawskiej

### Solanka

2 l letniej wody

2 łyżki soli kłodawskiej

### Niezbędnik

4–5 litrowych słoików z przykrywką

worek do fermentacji



# FUCZKI – PLACKI Z KISZONĄ KAPUSTĄ

## KRESOWY COMFORT FOOD

1. Jajka wbij do małej miski, dodaj mąkę i roztrzep.
2. Do dużej miski wrzuć wszystkie warzywa oraz koperek, dodaj jaja roztrzepane z mąką, dopraw pieprzem. Opcjonalnie dodaj pozostałe przyprawy.
3. Na patelni rozgrzej masło ghee i olej.
4. Dużą łyżką wykładaj masę na rozgrzany tłuszcz, formuj placki o średnicy około 8 cm. Staraj się, aby były dość grube – dzięki temu nie będą się rozpadać.
5. Smaż placki z obu stron na złoty kolor.

### Liczba porcji

około 10 placków

### Składniki

500 g kiszonej kapusty, odcisniętej z soku i posiekanej na niewielkie kawałki  
 1 obrana mała cebula, pokrojona w drobną kostkę  
 500 g obranych ziemniaków, startych na tarce o dużych oczkach i odcisniętych z wody  
 1 łyżka posiekanego świeżego koperku  
 50 g masła ghee  
 4 jajka  
 3 łyżki mąki pszennej  
 100 ml oleju rzepakowego  
 1 łyżeczka ziaren kminku  
 1 łyżeczka suszonego majeranku  
 szczypta pieprzu

### Niezbędnik

duża patelnia z nieprzywierającą powłoką  
 tarka o dużych oczkach

Truskawkowy ocet, pachnące orientem kimchi, aromatyczna kombucha, chrupiące kiszone rzodkiewki, klasyczny zakwas z buraka z korzennym twistem, aksamitny zakwas owsiano-ryżowy...

Kisić można prawie wszystko i przez cały rok!

Kiszenie przemienia warzywa i owoce w najlepsze *superfoods* – poprawiające zdrowie, samopoczucie i wygląd. Wprowadzając kiszonki i zakwasy do codziennej diety, wspierasz swój mikrobiom i wspomagasz dobrostan.

A co przyrządzić z samodzielnie przygotowanych kiszzonek?

Wybór jest ogromny: paella z bobem i kiszonymi cytrynami, fasolka szparagowa w buraczanej tempurze, pieczony camembert z kiszonymi burakami w miodzie czy zupa z podkiszonych pomidorów, a do kanapek kremowy serek z kiszonych nerkowców albo ogórki kiszone z miodem lipowym. (Pst! To dopiero początek!)

## WPROWADŹ MAGIĘ FERMENTACJI DO SWOJEJ KUCHNI!

*To fascynująca książka dla wszystkich miłośników kuchni i zdrowego odżywiania.*

PROF. DR HAB. N. MED.  
EWA STACHOWSKA

*„Jesteś tym, co jesz” idealnie pasuje do tej książki. Veronika i Mikołaj pokazują, jak jakością pożywienia można realnie podnieść jakość życia. I robią to przepięknie.*

PRZEMEK STAROŃ

VERONIKA SZWEJK I MIKOŁAJ BATOR – współzałożyciele największej ekologicznej manufaktury kiszzonek w Polsce, dzięki którym kimchi, kombucha i zakwas z buraków zadomowiły się na dobre w diecie Polaków i stały się elementem stylu życia. Stworzyli książkę, która pozwoli ci poznać wszystkie tajniki zdrowej fermentacji.

ISBN 978-83-836-7119-2



9 788383 671192 >

E-book dostępny na  
**woblink.com**

**znak**  
KSIĘGARNIA