

BEATA ANNA DĄBROWSKA

WSPÓŁPRACA: DR EWA DĄBROWSKA

BARBARA PIĄTKIEWICZ, MAGDALENA WITKIEWICZ

MIKOŁAJ BATOR ORAZ MAREK BRUNKA

# kiszenie i fermentacja

z dr Ewą Dąbrowską®

# domowe sposoby



Marek Brunka

*Regionalne Centrum Mikroorganizmów Brunka Natural*

## **PROBIOTYKI I PREBIOTYKI – CO MAJĄ WSPÓLNEGO Z FERMENTACJĄ?**

Życie jest pełne cudów. Świadomi tego razem z małżonką trzydzieści dziewięć lat temu postanowiliśmy założyć rodzinę. Owocem naszej miłości jest siedmioro dzieci. Od szesnastu lat jesteśmy szczęśliwymi dziadkami siedemnaściora wnucząt. Zapewniliśmy naszej rodzinie życie blisko natury, w gospodarstwie rolno-sadowniczym, ale dopiero przed czternastu laty odkryliśmy coś, dzięki czemu nasze życie stało się pełniejsze. Usłyszeliśmy wtedy o mikroorganizmach, wzbogaciliśmy naszą wiedzę dotyczącą zdrowego trybu życia i w rezultacie postanowiliśmy pozbyć się z naszego otoczenia tego, co jest martwe, czyli chemii.

Już wcześniej jedliśmy potrawy naturalne i mające duże wartości odżywcze oraz stosowaliśmy techniki fermentacji. Dokonując zmian, zdecydowaliśmy, że pójdziemy krok dalej

i całkowicie zrezygnowaliśmy z używania detergentów, a zamiast nich zaczęliśmy stosować mikroorganizmy do zmywania podłóg, mebli, sprzątaniamieszkania, czyszczenia i prania dywanów, mebli tapicerowanych, pościeli, materaców. Zadbaliśmy w ten sposób o zdrowie w środowisku, w którym żyjemy. Alergie i egzemy, na które cierpiały nasze dzieci, po krótkim czasie stosowania produktów z probiotykami zniknęły.

Moja żona nie wyobraża już sobie prowadzenia gospodarstwa domowego bez naturalnych środków czystości. Najważniejsza jest oczywiście kuchnia. Mikroorganizmy pomagają nie tylko przy sprzątaniam, ale również przy detoksykacji żywności, co gwarantuje zdrowie wszystkim domownikom.

Mikroorganizmy stosujemy również jako kosmetyki do całego ciała – dzięki nim skóra jest jędrna i delikatna, a włosy bardziej puszyste.

Od kiedy zaczęliśmy stosować probiotyczne suplementy diety, wizyty u lekarzy stały się rzadkością. Coraz większe zainteresowanie probiotechnologią wśród naszych znajomych jest dla nas potwierdzeniem tego, że obraliśmy właściwą drogę.

Czas teraz wyjaśnić, jak dokładnie wygląda owa droga.



Termin „probiotyk” wywodzi się od greckich słów *pro bios* – „dla życia” – i oznacza żywy mikroorganizm, który po spożyciu ma korzystny wpływ na organizm gospodarza. Jedno z najważniejszych zadań dobrych bakterii to ochrona przed inwazją tych złych – chorobotwórczych lub pasożytniczych.

Bakterie bytujące na żywności lub żyjące w danym środowisku inicjują fermentację nazywaną spontaniczną lub dziką. Zazwyczaj charakter użytych składników wsadu określa rodzaj fermentacji, jaka dokona się spontanicznie. Opanowanie





tajników fermentacji polega głównie na zrozumieniu, przygotowaniu i utrzymaniu optymalnych dla danej fermentacji warunków. Każda tradycyjna praktyka wiąże się z wykorzystaniem społeczności pożytecznych drobnoustrojów.

Proces fermentacji zachodzi również przy wytwarzaniu naturalnych wyrobów zwanych ProBio Emami™. Wyroby te, wytwarzane przez firmę ProBiotics Polska, powstają w procesie naturalnej fermentacji. Składają się głównie z bakterii kwasu mlekowego (wiele szczepów *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*), drożdży i grzybów fermentujących oraz dodatków, przede wszystkim ekologicznej melasy z trzciny cukrowej, która stanowi pożywienie dla mikroorganizmów – jest probiotykiem, dzięki któremu wspomniane bakterie mogą się rozwijać.

Przygodę z ProBio Emami™ rozpoczęliśmy wiosną 2007 roku. Na początku, prowadząc kilkunastohektarowy sad, zaczęliśmy stosować probiotechnologię do ochrony roślin. Szybko zauważyliśmy, że wyeliminowanie chemicznych środków na rzecz probiotyków przynosi po pewnym czasie poprawę jakości i zwiększa walory zdrowotne i smakowe owoców. Zorientowaliśmy się też, że pracownicy, których zatrudniamy sezonowo do zbiorów, przestali narzekać na problemy ze zdrowiem. Ustąpiły grzybicze choroby skóry, które do tej pory były dla nich poważnym problemem. Zachęceni tymi spostrzeżeniami, zaczęliśmy stosować ProBio Emy™ przy hodowli zwierząt, uprawie pól, ale również w ogrodzie przydomowym oraz w domu.



Wiemy, że jeszcze dużo pracy przed nami. Perspektywy kliniczne dla produktów opartych na bakteriach *Lactobacillus* są bardzo szerokie. Wiele wskazuje na to, że te bakterie

można z dobrym skutkiem stosować między innymi w profilaktyce i leczeniu wzdęć oraz zaparć u dorosłych (szczególnie u osób starszych), w celu stymulacji układu immunologicznego oraz wszędzie tam, gdzie w grę wchodzi zdrowie układu pokarmowego, a przez to – całego organizmu. Jeśli natomiast konieczna jest terapia z udziałem antybiotyku, należy pamiętać, że antybiotyk zawsze powinien iść w parze z probiotykiem. Probiotyk niweluje skutki uboczne działania leku, między innymi zapobiega niszczeniu flory mikrobakteryjnej w jelitach. Mikroorganizmy mogą także obniżać ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów. Łagodzą obawy nietolerancji laktozy i redukują ryzyko pojawienia się alergii u osób, które są na nią podatne.



Od 2014 roku współpracujemy z dr Ewą Dąbrowską. Prowadzimy wykłady podczas turnusów zdrowotnych w ośrodkach na Kaszubach i nad morzem, poznajemy wtedy wielu wspańiałych ludzi. Pokazujemy im, że można żyć zdrowo i w zgodzie z naturą. Właśnie taki styl życia staramy się promować, nie tylko mówiąc o samych mikroelementach, ale też o wyrobach, które powstają przy ich udziale.

Najważniejsze jest dla nas spotkanie z drugim człowiekiem, dlatego zapraszamy na wykłady, szkolenia, spotkania lub rozmowy telefoniczne bądź e-mailowe. Do zainteresowanych trafiamy też przez stronę internetową [www.brunkanatural.pl](http://www.brunkanatural.pl) i nasz profil na Facebooku, na którym staramy się dzielić naszymi doświadczeniami.

Chcemy się wywiązać z obowiązku czynienia dla innych dobra, dlatego zapraszamy Państwa, abyście zainspirowani naszymi doświadczeniami, sami spróbowali tego, co oferuje

nam świat. Zachęcamy do odkrycia darów natury, czyli pożytecznych mikroorganizmów, które towarzyszą nam na każdym kroku i odgrywają bardzo ważną rolę w każdej dziedzinie naszego życia. Otwierając się na te doświadczenia, możemy doznać najpiękniejszego cudu, jaki daje nam świat.





## 30 LAT DOŚWIADCZENIA DR EWY DĄBROWSKIEJ W TWOIM TELEFONIE



Od ponad trzech dekad dr Ewa Dąbrowska aktywnie rozwija i udoskonala swoją warzywno-owocową dietę.

Oficjalna aplikacja Dieta dr Ewy Dąbrowskiej to miejsce, w którym wszystko, co związane z odżywianiem podczas postu i już po jego zakończeniu, masz podane jak na tacy:

- gotowe przepisy uwzględniające wyłącznie dozwolone podczas postu produkty,
- 2 rodzaje zdrowego odżywiania – czyli zdrowej diety – do stosowania na co dzień,
- opcja wymiany składników i przepisów,
- dostęp do modułu Wiedza, gdzie znajdziesz kilka godzin najlepszych wykładów dr Dąbrowskiej – czyli solidną dawkę wiedzy o diecie warzywno-owocowej,
- bezpłatny kontakt z zespołem certyfikowanych dietetyków.

Dostęp do aplikacji to wygodny sposób na to, by wprowadzić w swoje życie nowe, zdrowe nawyki i wspomóc oczyszczanie organizmu zgodnie z zasadami diety warzywno-owocowej.



*Specjalnie dla Ciebie  
przygotowaliśmy wyjątkowy rabat,  
dzięki któremu otrzymasz dostęp  
aż 15% taniej!*



Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę  
<https://ewadabrowska.com.pl/?pc=fermentacja>



# Przepisy



## KAPUSTA CZERWONA

Przygotuj litrowy słoik, w którym zmieści się kapusta, a od góry pozostanie pusta przestrzeń o wysokości mniej więcej 5 cm. Dzięki temu z łatwością go zamkniesz, np. dociskając kamieniem czy spodkiem. Ponadto miejsce na sok, który będzie się wydzielał podczas kiszenia, zapobiegnie wylewaniu się płynu. Pamiętaj, że w produkcie pracują żywe bakterie. Jeśli szczelnie zamkniesz słoik, to wewnątrz powstanie niewielkie ciśnienie, przez co podczas otwierania słoika możesz mieć wrażenie, jakby jego zawartość się rozszerzała, czasem nawet dość gwałtownie. Jest to normalny proces i dopóki kiszonka nie daje wyraźnie nieprzyjemnego zapachu, nie ma problemu.

Składniki:

- ¼ kapusty czerwonej
- 1 mała marchewka
- 1 łyżeczka soli kamiennej
- ¼ łyżeczki gorczycy

Kapustę i marchewkę posiekaj na mandolinie na cienkie paski. Włóż do miski, dodaj sól i gorzycę i wygniataj, aż kapusta będzie miękka i puści sok. Następnie przełóż ją do słoika i ściśle ubij, tak aby na wierzchu pojawił się sok. Przyłóż spodkiem i wymyтым kamieniem, tak aby kapusta nie wydostawała się ponad sok. Przykryj ścierką i odstaw na 2 doby w kuchni na blacie. Następnie szczelnie zakręć i odstaw w chłodniejsze miejsce. Tak przygotowana kapusta jest



Ta kiszonka świetnie komponuje się z daniami na etap postu według dr Ewy Dąbrowskiej. Ale jej smak jest tak charakterystyczny, że na pewno pozostanie z tobą na każdym etapie żywienia według dr Ewy Dąbrowskiej.

gotowa po 2–3 tygodniach, w zależności od tego, w jakiej temperaturze stała.

### CO PRZYGOTUJESZ Z TEJ KISZONKI?

Kapustę czerwoną można podać w czasie postu jako surówkę bez dodatków. Jest ostra, świetnie też komponuje się np. z brokułem, kalafiorem czy jarmużem.

Jeśli nie przeprowadzasz postu, a po prostu chcesz się zdrowo odżywiać, proponuję świetną surówkę z kiszonej kapusty czerwonej z dodatkiem kalafiora gotowanego na parze przez ok. 5 minut i z dressingiem ziołowym.

Taki dressing możesz podawać do wielu surówek. Zawarta w nim oliwa pozwala na przyswajanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Po zakończeniu etapu postu tłuszcze świetnie uzupełniają naszą dietę o niezbędne kwasy tłuszczowe, nie do zastąpienia w codziennej diecie.



### DRESSING DO SURÓWEK

Dressing jest świetny na etap wyjścia i zdrowego odżywiania.

Składniki:

- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżka sosu sojowego
- ½ łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżka sezamu

Składniki wymieszaj i pozostaw na ok. 30 minut, aby się dobrze połączyły.





## KAPUSTA KISZONA Z IMBIREM I MARCHEWKĄ



Kapusta kiszona to jeden z faworytów podczas postu dr Dąbrowskiej. Sprawdzi się podczas każdego etapu żywienia. W wersji z imbirem jest doskonałą propozycją dla osób lubiących bardziej wyraziste smaki.

Biała kapusta to od zawsze jedna z najpopularniejszych w Polsce kiszonek. Kto nie pamięta z dzieciństwa kapusty kiszonej do obiadu? To również jedna z najbardziej lubianych kiszonek w czasie postu. Przygotujesz z niej farsz do nadziewania pomidorów, papryki czy kalarepy, a nawet zrobisz z niej pieczeń.

Biała kapusta nierozzerwalnie łączy się z kminkiem. To połączenie jest bardzo popularne, ponieważ kapusta może powodować wzdęcia, a kminek świetnie je łagodzi. Kapusty kiszonej nie musisz robić w dużych beczkach, znosząc przy tym jej nieładny zapach. Możesz przygotować mniejszą ilość, np. raz w miesiącu. Ja przygotowuję kapustę mniej więcej co dwa tygodnie. Po prostu kiedy widzę, że zjedliśmy z rodziną już połowę kapusty z mojego gliniaka, wyjmuję część, która pozostała, wkładam do garnka porcję świeżej kapusty, przykrywam ją tą ukiszoną i w ten sposób mam ciągle świeże i chrupiące danie.

Do kiszenia kapusty potrzebujesz 3–4-litrowego naczynia z kamionki (najlepiej z kołnierzem, żeby miał się gdzie wylewać sok powstający podczas kiszenia). Jeśli nie masz takiego naczynia, użyj dużego słoika, a pod spodem postaw talerz na sok.

Składniki:

- 1 średnia główka kapusty
- 2 marchewki

- 3 cm korzenia imbiru (opcjonalnie)
- 1 łyżka soli kamiennej

Kapustę obierz z zewnętrznych brzydkich liści, przekrój na pół i wytnij twarde głąb. Następnie poszatkuj bardzo drobno w cieniutkie paseczki. Możesz to zrobić ręcznie, ale wygodniej będzie użyć termomiksu albo maszynki z tarczą siekającą. Marchew i imbir obierz, zetrzyj na wiórki. Kapustę, marchew oraz imbir przełóż do miski, dodaj sól i dokładnie wymieszaj. Po 15 minutach, gdy kapusta zmięknie, przełóż ją do naczynia i mocno ubij. Możesz użyć wałka do ucierania ciasta lub specjalnie wyprofilowanego tłuczka do kapusty, tzw. ubijaka. Kapustę ubij bardzo ściśle, tak aby puściła sok. Następnie przyłóż ją spodkiem i umyтым kamieniem, aby warstwa soku pozostała na powierzchni. Pamiętaj, żeby zostawić w naczyniu wolne miejsce, mniej więcej 5 cm od góry, przykryj je ściereczką. Pozostaw w temperaturze pokojowej przez 3 dni, następnie przykryj przykrywką lub talerzykiem i wstaw w chłodne miejsce. Kapusta jest gotowa już po 10–14 dniach. Jeśli tak jak ja kładziesz świeżą kapustę na spód i przykrywasz już ukiszoną porcją, będzie gotowa po 5–6 dniach.

### CO PRZYGOTUJESZ Z TEJ KISZONKI?

Kapusta to popularna kiszonka, nadaje się do wszystkich potraw. Podczas postu może stanowić bazę surówek lub dodatek do nich. Świetnie nadaje się na zupę, można z niej zrobić placki, kotlety itp. Warto też jeść ją wprost z naczynia. Mówi się, że 150 g kapusty kiszonej zjedzone do śniadania każdego dnia usprawnia metabolizm i dostarcza jelitom dobrych bakterii.



Kapusta duszona z pieczarkami i jarmużem będzie świetna jako dodatek do obiadu albo samodzielne danie, podane z surówką ze świeżych warzyw. To świetny pomysł na etap wyjścia.

## KAPUSTA DUSZONA Z PIECZARKAMI I JARMUŻEM

Składniki:

- 2 duże garście kapusty kiszonej
- 5 średnich pieczarek
- 1 garść posiekanego jarmużu
- ½ średniej cebuli czerwonej
- 2 łyżki oliwy
- ulubione przyprawy do smaku
- kiełki do podania

Cebulę uduś na oliwie. Dodaj pieczarki pokrojone w plastry i duś jeszcze przez ok. 5 minut. Następnie dodaj 2 garście odciśniętej kapusty i posiekany jarmuż, wymieszaj i duś na bardzo małym ogniu przez ok. 20 minut. Przypraw do smaku, podawaj z kiełkami.





## KISZONA KAPUSTA W GŁÓWKACH

Kilka lat temu, będąc w Turcji, odwiedziłam restaurację pełną kiszonek i peklowanych warzyw. Czego tam nie było... Oprócz kiszonych warzyw można było spróbować wyrobów mlecznych robionych tradycyjnymi metodami. Restauracja połączona była z manufakturą, w której można było kupić kiszonki na wynos. Moją uwagę przykuła kapusta kiszona w główkach. Pracownik manufaktury powiedział, że to sposób kiszenia kapusty dla leniwych, bo nie trzeba nic z nią robić poza umyciem i włożeniem do beczki czy słoika. Ja dodam, że mamy wiele rodzajów kapusty i z praktyki wiem, że do kiszenia w całości najlepiej nadaje się kapusta włoska lub kapusta turecka, która ma płaskie główki i spore, rozłożyste liście. Liście dojrzałego warzywa nie są ściśle ułożone, dzięki czemu solanka świetnie w nie wnika. Kapustę kiszoną w główkach można wykorzystać do surówek, gołąbków lub po prostu upiec w plastrach w zalewie z czosnku i ziół.

Do kiszenia kapusty w główkach najlepiej nadaje się wyższe i szersze naczynie szklane, szeroki gliniak lub emaliowany garnek. Ważne, aby kapusta była w całości zalana solanką, powinno też zostać trochę miejsca na sok, który kapusta może puścić podczas kiszenia.

Składniki:

- 1 główka kapusty
- po 1 łyżce soli na każdy litr wody
- 2 łyżki mieszanki ziół (kminek, majeranek)

- kilka ziaren ziela angielskiego i listków laurowych
- kilka plasterków chrzanu (opcjonalnie)

Umyj kapustę, usuń zniszczone liście i wytnij głąb. Włóż warzywo do garnka, nakłuj delikatnie wykałaczką w kilku miejscach, dodaj plastry chrzanu, ziele angielskie i listki laurowe. Zalej zalewą przygotowaną w proporcji: 1 łyżka soli kamiennej na 1 l wody. Zalewa powinna zakrywać kapustę, pamiętaj o pozostawieniu nad nią 3–4 cm wolnego miejsca. Kapusta powinna być gotowa po 2–5 tygodniach, w zależności od temperatury pomieszczenia, w którym ją zostawisz.

### CO PRZYGOTUJESZ Z TEJ KISZONKI?

## PIECZONA KAPUSTA KISZONA W PLASTRACH

Składniki:

- kapusta kiszona w całości, 2 plastry o grubości ok. 3 cm
- 4 łyżki oliwy
- 2 łyżeczki mieszanki ziół (kminek, zioła prowansalskie, bazylija)
- 2 ząbki czosnku

Plastry kapusty rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Przygotuj sos – oliwę wymieszaj z ziołami i drobno posiekanym czosnkiem. Posmaruj sosem plastry kapusty. Włóż blaszkę do rozgrzanego piekarnika i piecz przez ok. 30 minut w temperaturze 180 stopni. Jeśli masz w piekarniku funkcję pieczenia na parze, możesz ją włączyć na ostatnie 10 minut – dzięki temu kapusta będzie bardziej soczysta.



Danie świetnie pasuje na etap wyjścia, ale kapusta upieczona bez oliwy urozmaici jadłospis również podczas postu dr Ewy Dąbrowskiej.

Jeśli nie masz takiej funkcji, to po upieczeniu podlej kapustę 3 łyżkami wody, przykryj szczelnie i pozostaw do ostygnięcia. Do przykrycia polecam specjalny papier woskowany wielokrotnego użytku, który jest przeznaczony do wysokiej temperatury.

