

BETON NEZKVASÍTE

Knihy o vaření jsou pro ty z nás, kteří jsme se nestihli zeptat babiček a maminek nebo jsme byli líní se ochomýtat v kuchyni. Teď nám to chybí, a tak mají vydavatelství o odbyt postaráno. Stejně je to s kvašením – kysané zelí miluju, ale nikdy jsem nechtěla pomáhat. Teď zahradničím ostošest a potřebuju vědět, jak s úrodou naložit, respektive jak ji naložit. A proto jsem uvítala (určitě nejen já) knihu Vládi Sojky a Zuzany Ouhrabkové *Zkvašeno*.



Jaké je tajemství opravdu dobrého kysaného zelí? Každý ho má jiné, je to jako s bramborovým salátem – co domácnost, to jiný recept.

Pravdou je, že z podstaty nespecifického mikrobiálního osídlení a různých životních podmínek, které při zelné hostině chystáme ve svých domácnostech mikrobům, vychází každému kysané zelíčko jinak. Kvasné procesy fungují i při jejich intuitivním vedení bez hlubších znalostí, v tom je tato disciplína bezva, nicméně čím více kriticky důležitých kroků dodržíme,

tím bude lepší. Zrovna u sauerkrautu se vyplatí být pečlivý a nastudovat si, co k jeho úspěchu vede. Za ty roky jsem vyzoroval, že je důležitý výběr čerstvých hlávek (z raného je to tutovka), správné 2% solení, důkladné mechanické promačkání, kvašení striktně bez přístupu kyslíku, zachování dvoutýdenní teplé fáze a pak dozrávání v chladu.

Když bych něco z toho zanedbal, uberu si stupínek na výsledku. Kdybych k fermentu pustil vzduch, jde to celé do kompostu.

Kdo vás přivedl k tak neobvyklé zálibě, jako je kvašení?

Zásluhu na tom měl můj otec, který jako biochemik pracoval s potravinami před čtyřiceti lety trochu pokročileji než ostatní. Zelí, alkoholy, tinktury a umami chutí glutamátů u nás byly celkem běžné. Když jsem se v dospělosti osamostatnil a začala éra foodbloggerství, sledoval jsem ty nejzábavnější, třeba pana Cuketku, který odvedl velkou práci na povědomí lidí o domácím vaření. Občas vytáhl na světlo nějaký tra-

diční postup nebo si něco vypůjčil od jiných písčích kolegů, což byla i tehdy zakládající matka kvasu Zuzka. No a jelikož jsem podstatu práce s mikroorganismy v domácnosti snad víceméně pochopil, pojal jsem za své poslání ji popularizovat. Tak vznikl *Zkvasitel*.

Ve vaší knize myslíte na začátečníky. Co je naší nejčastější chybou?

Nejčastější chybou je vůbec se do práce s každodenním jídlem či mikroby nepustit. Chybou je bát se, že

neuspěju, že mě za to někdo odsoudí, dá mi špatnou známku. Pokoušíme se motivovat naše čtenáře k tomu, aby vstali, když zakopnou, aby zrevidovali své neúspěšné postupy a opravili své chyby, přesvědčit je, že jedině tak dojdou úspěchu. I mně řepný kvas zplesnivěl, chleba se roztekl na placku a zelí shnilo. Je to normální. Chybou je

vzdát to předem či po prvním selhání, nenechat si poradit, nevytrvat ve studiu. Pokud se ale ptáte na technologickou chybu, drtví většina fermentariánů pustí ke svým nasoleným zeleninám kyslík a pak se škrabou na hlavě, proč jim siláž na povrchu porostla kožichem. Ano, může za to přístup kyslíku.

Je něco, co se zkvasit opravdu nedá?

Vezmu-li to z principiálního hlediska, tak se dá mikrobem propasírovat úplně všechno, co obsahuje nějaké cukry, tuky nebo bílkoviny. Otázkou pak je, jaké máme kulturní zvyklosti a kam se ve svých experimentech odvážíme zajít. Kvašením si vyrábíme kyselinu citronovou, zvýrazňovače chuti, alkoholy,

octy, pečivo, kvašeného žraloka i roztékající se tofu. Ale napadá mě beton. Beton nezkvášíte.

Jak dlouho jste knihu *Zkvašeno* připravovali?

Řekl bych, že jsme opsali úplně klasické roční kolečko. Kdybychom měli více zkušeností a používali ve všech fázích produkce pokročilejší kooperační technologie, mohlo to být i za půl roku, ale nakladatelství Jota nám dalo jak dostatek času, tak i volnou ruku v realizaci vlastních představ, takže si myslím, že to bylo tak akorát.

V knize jsou úžasné recepty. Kterou dobrotu máte nejraději?

Hodně jsme toho při lednovém focení na balkóně snědli. Opravdu hodně. Se Zuzkou jsme si navzájem vařili a s fotografkou Lucíí jsme pak sice značně studená, ale stále lahodná a krásně nazdobená jídla vyprovázeli ze světa. Já mám ze svého repertoáru rád úplně všechno domácí jídlo, které začíná misocibulovým základem (čili zesklvatělou cibulkou s přidávkem lehké opečené miso pasty jakéhokoliv druhu), ale kolegyně mě dohnala téměř k dojetí svojí falešnou svičkovou na smetaně, kterou připravila z kysané kořenové zeleniny a celerového steaku. Rovněž jsem se nemohl donutit přestat jíst svůj opékávaný sójovo-fazolový tempeh, který Zuzka zkušeně namarinovala.

Dá se kvasit nasladko?

Sladká chuť je dána přítomností cukrů a ty jsou základní potravou pro mikroby, kteří z něj tvoří kyseliny, plyny, alkoholy a jiné jednoduché sloučeniny. Cukr (hlavně ten jednoduchý) tedy v kvašené surovině ubývá a ta přestává být sladká. Nicméně kysá se ve slaném nálevu tradičně (zvláště na Balkánu) různé ovoce (melouny, švestky, třešně, citróny). Dobrou zprávou je, že i pomocí fermentačních postupů se dá připravit ze škrobů cukr, což je podstatou sladování rýže na saké, amazaké a miso. Tehdy z něčeho velmi chutově aseptického získáváme spoustu sladoučkého materiálu k dalšímu zajímavému experimentování. V knize se miso pastám věnujeme značně!

JARMILA SKOPALOVÁ



SOUTĚŽ

Soutěž o dvě knihy *Kvašení*.

Soutěžní otázka: Pro kvašení se používá ještě další výraz. Jaký?

Své odpovědi pošlete do 8. 10. na adresu kn@svetknihy.cz.