

SANDOR KATZ

Sila prírodnej **FERMENTÁCIE**

Objavte jedinečné kúzlo kvasených potravín

**nakladaná
zelenina
a kimči**

**domáce
jogurty
a farmársky
syr**

**miso
a tempeh**

**pivo, víno,
medovina
a cider**

**domáci
chlieb,
lievance
a sušienky**



SANDOR KATZ

Sila prírodnej **FERMENTÁCIE**

Objavte jedinečné kúzlo kvasených potravín

**nakladaná
zelenina
a kimči**

**domáce
jogurty
a farmársky
syr**

**miso
a tempeh**

**pivo, víno,
medovina
a cider**

**domáci
chlieb,
lievance
a sušienky**

SANDOR KATZ
Sila prírodnej
FERMENTÁCIE

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Alferia
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 79. publikáciu.

Wild Fermentation, druhé vydanie vydané vydavateľstvom Chelsea Green Publishing
v roku 2016, preložila do slovenčiny Daniela Hruzíková.

Jazyková redakcia Anetta Letková
Návrh a spracovanie obálky Lenka Blažejová
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Adela Orémusová

Vydanie 1., 2021
Počet strán 256
Tlač TISK CENTRUM s.r.o.

Wild Fermentation, 2nd Edition by Sandor Ellix Katz
Copyright © 2016 by Sandor Ellix Katz
Grada Slovakia edition published by arrangement with Chelsea Green Publishing Co,
White River Junction, VT, USA, www.chelseagreen.com

Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2021
Translation © Daniela Hruzíková, 2021
Cover © Lenka Blažejová, 2021

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

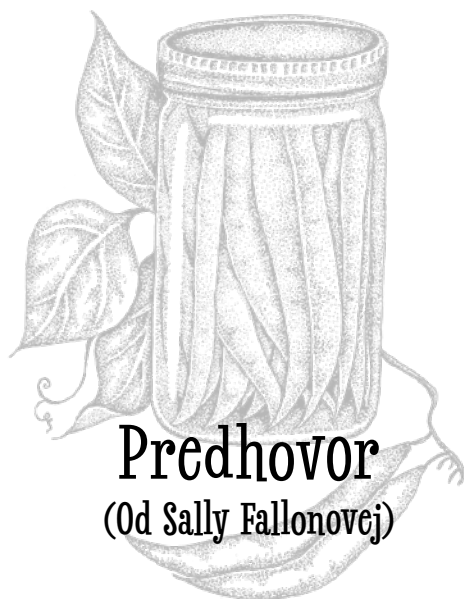
*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť
reprodukováná ani šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho
písomného súhlasu vydavateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.*

ISBN 978-80-8090-203-2 (ePub)
ISBN 978-80-8090-202-5 (pdf)
ISBN 978-80-8090-201-8 (print)

Obsah

Predhovor (od Sally Fallonovej)	7
Podakovanie	10
Úvod: Kultúrne súvislosti – pestovanie fermentačného fetišu	13
1. Návrat k živým kultúram	19
2. Teória kultúr	29
3. Homogenizácia kultúr	37
4. Zaobchádzanie s kultúrami	47
5. Nakladaná zelenina	58
6. Fermentované strukoviny	88
7. Kyslé mliečne produkty a ich vegánske alternatívy	110
8. Chlieb a placky	137
9. Fermentované obilné kaše a nápoje	163
10. Vína (vrátane medoviny, cideru a d'umbierového piva)	184
11. Pivo	206
12. Octy	221
13. Kultúrna reinkarnácia	231

Poznámky	239
Použitá literatúra	246
Zoznam receptov	251
O autorovi	254
Napísali o Sile prírodnej fermentácie	255



Predhovor

(Od Sally Fallonovej)

Proces fermentácie potravín, ich uchovávanie a premena na stráviteľnejšie a výživnejšie je rovnako starý ako ľudstvo samo a rozšírený prakticky po celom svete. Od tropických oblastí, kde ľudia zahrabávajú manioky do zeme, aby zmäkli a zosladli, po arktické kraje, kde sa ryby nechávajú takpovediac zhnúť až do konzistencie roztečenej zmrzliny. Kvasené potraviny sú cenené pre svoju schopnosť liečiť a v neposlednom rade aj pre neopakovateľnú chuť.

V súčasnosti sa nanešťastie fermentované potraviny z nášho jedálneho lístka akosi vytratili, a to na škodu nielen nášho zdravia, ale aj našej ekonomiky. Fermentácia je vo svojej podstate remeselný proces, ktorý už nemá miesto v našej spoločnosti aj kvôli centralizácii a industrializácii potravinárskeho priemyslu, rozpínajúceho sa na úkor malých fariem a miestnych podnikov. Pritom fermentované potraviny výrazne pomáhajú pri trávení a chránia nás tiež pred najrôznejšími chorobami. Chuť fermentovaných potravín je navyše veľmi podmanivá. Len málokto z nás si pod pojmom kvasené potraviny predstaví fermentované tofu hemžiacie sa červami (ktoré

v niektorých častiach Japonska predstavuje prvotriednu pochúťku) alebo šumivé širokové pivo (ktoré svojím zápachom do istej miery pripomína obsah žalúdkov, a napriek tomu ho Afričania popíjajú po celých sudoch). Na druhej strane len máloktorý obyvateľ Ázie či Afriky by si dokázal vychutnať zlisované kúsky zhnitého mlieka, ktoré bežne jeme my a nazývame ich syrom.

Tí, ktorí vyrástli na kvasených potravinách, mali možnosť zažiť jednu z najfantastickejších skúseností s jedlom. A mnohí ďalší, ktorí tú možnosť v detstve nemali, sú k nim priťahovaní v dospelosti. Autor tejto knihy usilovne pracoval na tom, aby svoje vrcholné dielo predstavil ľuďom prahnúcim po spojení so skutočným jedlom a s procesmi, od ktorých závisí sám život. Nielenže sú fermentované potraviny veľmi chutné, ale navyše nám umožňujú zažiť veľké dobrodružstvo počas ich prípravy – od prvého úspešného nálevu kombuchy až po strhujúcu chuť domácej kvasenej kapusty. Kvasenie skrátka znamená partnerstvo s mikroskopickým svetom, ktoré vedie k úcte ku všetkým procesom (od produkcie enzýmov neviditeľnými baktériami až po dar mlieka a mäsa) prispievajúcim ku kvalitnému ľudskému životu.

Veda a umenie fermentácie sú v skutočnosti úplným základom ľudskej kultúry. Národy, ktoré konzumujú jedlo obsahujúce mikrobiálne kultúry – ako napríklad Francúzi so svojimi vínami a syrmi alebo Japonci s *miso* a najrôznejšou kvasenou zeleninou –, sa považujú za veľmi kultúrne národy. Kultúra sa začína na farmách, nie v opere. Viaže ľudí k vlastnej krajine a remeslám. No ako môžeme byť kultúrni, keď konzumujeme iba jedlo, ktoré bolo pasterizované, nabalzamované a uzavreté do plechových schránok? Je celkom ironické, že v našej bacilofóbnej a technokratickej spoločnosti si cesta ku kultúre vyžaduje, aby sme vstúpili do alchymistického vzťahu s baktériami a kvasinkami a začali servírovať jedlá, ktoré pripravili kúzelníci, nie stroje.

Sila prírodnej fermentácie predstavuje úsilie opäť vyniesť na svetlo sveta zo siene zabudnutia poklady fermentačných procesov

a zároveň ponúka cestu do lepšieho sveta – do sveta zdravých ľudí a poctivejšej ekonomiky, do sveta, ktorý si váži najmä slobodomyselné (v súčasnosti tak často nespravodlivo zaškatuľkované) osobnosti kvalifikované vykonávať alchymistické transmutácie jedla pomocou kvasenia.



Pod'akovanie

Tento projekt dal zmysel môjmu životu v čase, keď som to naozaj zúfalo potreboval. Roky 1999 – 2000 som strávil v priepasťi svojho ochorenia a vyrovnával som sa s možnosťou, že môžem veľmi skoro zomrieť. Moje vyhliadky do budúcnosti boli v tom čase veľmi hmlisté. Teraz už môžem povedať, že som skutočne vďačný za možnosť, ktorú som vtedy dostal, teda za možnosť zostať živý a zdravý. Práca na tejto knihe mi vrátila určitý životný nadhľad a spolu s ním aj myšlienky na budúcnosť plnú príležitostí.

Rád by som poďakoval všetkým, ktorí mi dodávali odvalu a vďaka ktorým som sa ocitol tam, kde som teraz. Neustále sa meniaci okruh mojich blízkych (ľudí, ktorých by som tu mal menovať, je veľmi veľa) podporoval moje šialené pokusy a toleroval bublajúce nádoby a poháre v našich spoločných kuchyniach. Ďakujem všetkým v Short Mountain Sanctuary, našim sesterským komunitám IDA a Pumpkin Hollow a všetkým našim výborným susedom. A tiež by som chcel poďakovať záhradníkom a mliekarom (a rastlinám a kozám) za hojnosť ich darov.

Ďakujem kamarátom z Inštitútu Sequatchie Valley v Moonshadow, najmä Ashley a Patrikovi Ironwoodovcom za to, že mi umožnili viesť kurzy na ich výročných stretnutiach *Food for Life*. Bola to neobyčajne príjemná skúsenosť – vyskúšať si prednášať o základných technikách fermentácie pred veľkou skupinou poslucháčov a zároveň nadšencov fermentácie. A práve moja neprítomnosť na festivale *Food for Life* v roku 2001 bola tým, čo ma priviedlo k zostaveniu tridsaťdvastranovej brožúrky, ktorá sa stala základom tejto knihy.

Silu prírodnej fermentácie som napísal počas svojho predĺženého pobytu v „náhradnom domove“ v Maine. Ďakujem Edwardovi, Caity a Romanovi Curranovcom za poskytnutie ich domova mojej osobe a mojím kvasným pohárom. Edward bol mojím vôbec prvým čitateľom a povzbudzoval ma v práci na knihe tým, že sa stal akýmisi „pokusným králikom“ na našej ceste za fermentáciou. Nasadil si diétu obsahujúcu iba kyslú kapustu, kefir, nakladané uhorky, *miso*, jogurt a ďalšie najrôznejšie kyslé veci a jeho telo sa začalo samo a rýchlo zbavovať najrôznejších chronických problémov, ktorými trpel. Edward sa stal zástancom kvasených potravín a pomohol mi, aby som v ich čarovnú moc uveril aj ja.

Ďakujem ľuďom z Chelsea Green Publishing za ich prístup a otvorenosť voči tomuto projektu. Vybral som si ich vlastne náhodou na internete, keď som po dopísaní pôvodnej brožúrky hľadal vhodného vydavateľa na vydanie celej publikácie. Naša komunikácia bola už od úplného začiatku viac ako sľubná. Na prvej schôdzke v redakcii White River Junction sme uzavreli s mojím redaktorom dohodu nad miskou *kimči*, ktoré sme jedli rukami priamo z pohára. V tej chvíli som vedel, že som na vydanie svojej knihy našiel to pravé miesto.

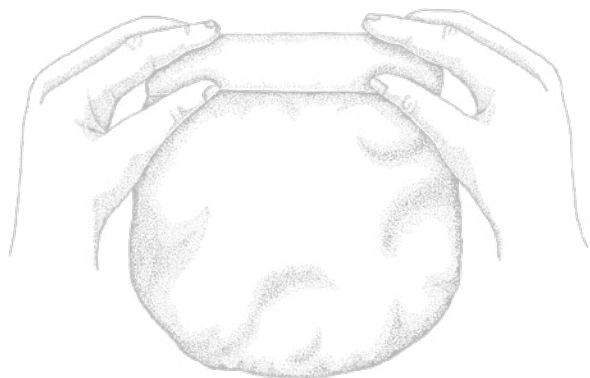
Ďakujem svojej rodine za to, že mi dala lásku k jedlu a oveľa, oveľa viac. Keď sme pokope, spoločne jeme. Moja babička Betty Ellixová láskyplne varí jedlo, ktoré osobne považujem za svoje kultúrne dedičstvo. Moja matka Rita Ellixová ma naučila základné zručnosti a vstúpila mi zmysel pre kulinárske dobrodružstvo. Môj otec Joe Katz je celý život kuchárom a záhradníkom. On a moja

nevlastná matka Pattie Eakinová ma stále inšpirujú svojím tvori-
vým prístupom k darom ich záhradky. Sestre Lizzy a bratovi Jon-
nymu ďakujem za ich lásku a podporu.

Ďakujem mojim učiteľom fermentácie a všetkým spolucestujú-
cim na tejto ceste: doktorovi Crazy Owlovi, Jamesovi Creaghovi,
Merril Harisovej, Hectorovi Blackovi, Patrickovi Ironwoodovi,
Ashley Ironwoodovej, Sylvan Tuckerovej, Tomovi Foolerymu, Da-
vidovi J. Pinkertonovi, Justinovi Bullardovi a Nettlovi za uverejňo-
vanie svojich postupov. Ďakujem týmto priateľom, ktorí čítali môj
postupne sa rozvíjajúci rukopis: Echovi, Nettlovcom, Leopardovi,
Scottovi Heronovi, Lapis Luxuryovej, Orchidovi, MaxZine Weins-
steinovej, Sparkovi, Buffovi Aakaashovi, Joelovi Kimmonsovi, Ra-
vel Weaverovi, Bookovi Markovi, Edge, Dee Dee a Tanyi Einhor-
novej; Echovi, Weederovi, Luisovi, Kashi, Johnnymu Geenwellovi,
Joan Scottovej a Laure Harringtonovej za tipy na knihy a články;
Mattovi a Raivovi za výlet k oceánu a za spoločné zbieranie rias;
Toddovi Weirovi za nájdenie nemeckého receptu na *sonnenblumen-
kernbrot* a Christophovi Gielenovi za jeho preklad; Ronovi Camp-
bellovi za jeho väzenské príbehy o fermentácii a Mikovi za to, že
nás zoznámil; Davidovi Fordovi za prednes básne o komposte od
Walta Whitmana; Johnovi Wallovi za pomoc s počítačom; Betty
Stechmeyerovej z G. E. M. Cultures za to, že ma oslovila a zaslala
mi vzorky niektorých exotických živých kultúr, ktoré predáva, a za
to, že ma naučila slovo *organoleptický*; Alicii Svigalovej za konzul-
tácie týkajúce sa jidiš; Jai Sherondovej za poskytnutie fotografií, Jay
Blotcherovi za sprístupnenie jeho archívu, Valerii Borchardtovej za
jej neformálne rady a B. Whitingovi za korektúry textu.

Ďakujem knihovníkom v Adams Memorial Library vo Wood-
bury, na štátnej univerzite v Murfreesboro, na Vanderbiltovej uni-
verzite v Nashville, v Bowdoin College v Brunswicku, v Maine
a na Vermontskej univerzite v Burlingtone. Knižnice sú veľkolepé
inštitúcie a práca na tejto knihe vo mne znova vzbudila lásku k nim.

A takisto ďakujem vám všetkým za záujem o moju knižku.



Úvod:

Kultúrne súvislosti – pestovanie fermentačného fetišu

Táto kniha je ódou na fermentáciu. Pre mňa je kvasenie zdravotným režimom, kulinárskym umením, multikultúrnym dobrodružstvom, formou aktivizmu i duchovnou cestou – všetko v jednom. Moje každodenné úkony sú riadené rytmom týchto procesov premieňajúcich život.

V okamihoch, keď obsluhujem aspoň tucet rôznych bublajúcich pokusov, si pripadáam ako šialený vedec, občas zase ako účastník televíznej súťaže *Ochutnáte, čo je v prvej zavárackej fľaši, alebo to vymeníte za obsah fľaše číslo dva?* A inokedy sa zase cítim ako posadnutý vyznávač, horlivo hlásajúci slová o zázračných liečivých silách kvasených potravín.

Moji priatelia si ma pre túto posadnutosť radi doberajú, no zároveň ochotne ochutnávajú vzorky mojich kvasených dobrôt. Môj kamarát Nettle o tom dokonca zložil pieseň:

*Podďte, priatelia, vypočujte si, na čo prišiel som,
vysvetlím vám spojitosť medzi vínom a pivom,
kváskom, jogurtom, miso a kyslou kapustou,
čo majú spoločné, akou sú pre nás pochúťkou.
Óóó, mikroorganizmy,
óóó, mikroorganizmy...*

Fermentácia je všadeprítomná. Je to každodenný zázrak. Mikroskopické baktérie a huby vrátane kvasiniek a plesní sú prítomné v každom našom nádychu a v každom kúsku, ktorý zjeme. Skúste sa ich zbaviť antibakteriálnymi mydlami, protiplesňovými krémami či antibiotikami, aj tak pred nimi neutečiete. Sú to všadeprítomní pôvodcovia zmeny, ktorí si pochutnávajú na rozkladajúcej sa hmote a neustále premieňajú zázračné výtvary prírody na iné.

Mikrobiálne kultúry sú podstatou životných procesov, ako je imunita či trávenie. My ľudia žijeme s týmito jednobunkovými formami života v symbióze. Mikroflóra, ako ju často nazývame, štiepi jedlo, ktoré zjeme, aby sme mohli vstrebať jednotlivé živiny, chráni nás pred všemožnými nebezpečnými organizmami a učí náš imunitný systém fungovať. A my sme od týchto mikroorganizmov nielenže závislí, sme aj ich potomkami. Súdiate z nájdených skamenelín všetky formy života na planéte majú pôvod v jednobunkových organizmoch. Mikróby sú našimi predkami a spojencami. Udržujú úrodnosť pôdy, a sú tak súčasťou nenahraditeľných procesov životného cyklu. Bez nich by nebol možný žiadny život.

Niektoré mikroorganizmy predvádzajú až neskutočné kulinárske kúzla. Fermentáciou vzniká veľa potravín, ktoré denne jeme, ako je napríklad chlieb či syr, ale aj niektoré veľmi obľúbené pochúťky ako čokoláda, káva, víno či pivo. Národy celého sveta si pochutnávajú na najrôznejších exotických fermentovaných dobrotách. Fermentáciou sa jedlo stáva stráviteľnejším a výživnejším. Živé, nepasterizované kvasené potraviny navyše obsahujú prospešné baktérie, ktoré sa dostávajú priamo do tráviaceho systému človeka.

V tejto knihe by som rád vysvetlil jednoduché metódy výroby najrôznejších kvasených pokrmov a nápojov. Počas posledných desiatich rokov som zoširoka experimentoval v ríši fermentácie. Rád by som sa tu s vami podelil o to, čo som sa naučil. Nie som žiadny expert. Naopak, experti by zrejme považovali moje techniky za primitívne. A ony aj sú. Kvasenie je jednoduché. Môže ho vykonávať ktokoľvek, kdekoľvek a s tými najjednoduchšími nástrojmi. Ľudia kvasili ešte skôr, než sa naučili písať či obrábať pôdu. Fermentácia nevyžaduje rozsiahle vzdelanie ani špeciálne laboratórne podmienky. Nemusíte byť vedec, ktorý vie rozlíšiť jednotlivé druhy baktérií pod mikroskopom, ani technik, ktorý dokáže udržať sterilné prostredie a presnú teplotu. Všetko si môžete jednoducho vyrobiť sami a priamo vo svojej kuchyni.

V tejto knihe sa zameriavam predovšetkým na základné procesy premeny, ktoré väčšinou zahŕňajú vytvorenie vhodného prostredia pre prirodzene sa vyskytujúce mikroorganizmy, ktoré sa potom ochotne množia a prosperujú. Na domáce kvasenie nepotrebuje žiadnu zložitú techniku. Fermentačné rituály uskutočňujú ľudia už po mnohé generácie. Aj preto cítim, že ma proces kvasenia prepája s mágiou prírodného sveta a s predkami, ktorí boli takí múdri, že tieto prírodné procesy dokázali využiť vo svoj prospech.

Keď sa snažím nájsť pôvod svojho nadšenia z týchto prírodných fenoménov, privádza ma to k mojim chuťovým bunkám. Odne pamäti som bol blázon do nakladaných uhoriek a kyslej kapusty. Mojimi predkami boli židovskí emigranti z Poľska, Ruska a Litvy, ktorých chuťovo výrazné potraviny sú súčasťou môjho kultúrneho dedičstva. V jidiš sa im hovorí *zojers*. Kyslé chute kvasenej zeleniny zohrávajú kľúčovú úlohu v kuchyniach východnej Európy (rovnako ako v mnohých iných oblastiach sveta) a zaujali významné miesto aj v kulinárskej komunite ľudí v New Yorku, kde som vyrastal. Moja rodina žila neďaleko štvrte Upper West Side na Manhattane, dva bloky od Zabarovej cukrárne – ikony newyorského kulinárskeho sveta. Tam sme si na ich *zojers* s rodičmi pravidelne pochutnávali.

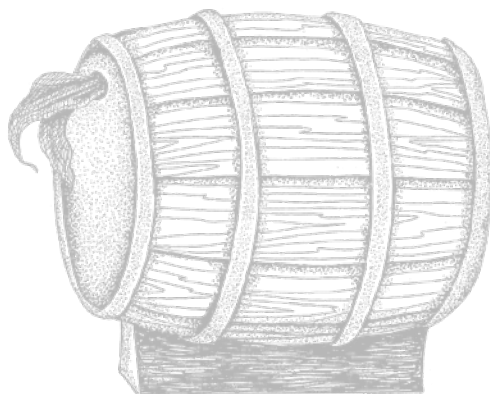
Nedávno som sa dozvedel, že starí Litovčania uctievali boha kvás-ku a všeobecne fermentovaných vecí. Počas môjho dobrodružstva pri objavovaní kvasenia mi pomáhali a podporovali ma najrôznejší ochutnávači, kritici, filozofi a tiež moji najbližší, zapálení pre fermentáciu. Som členom alternatívnej komunity v Short Mountain – vidieckej usadlosti v kopcoch Tennessee. Zvyčajne nás tu žije okolo dvadsať ľudí i viac, spoločne sa stravujeme a dvakrát týždenne organizujeme večeru aj pre našich susedov, na ktorú každý prinesie to, čo sám uvaril. Mám veľké šťastie, že môžem žiť na takom prekrásnom mieste priamo uprostred lesov. Tunajšia krajina ma živí a vychováva a ja sám sa od nej učím. Každodenne pijem čerstvú vodu z hĺbín zeme, pochutávam si na voľne rastúcich rastlinách, vlastnoručne vypestovanej zelenine, domácim ovocím a na gurmánskych pochúťkach vytvorených s láskou niekým z nášho spoločenstva. Spoločne sa staráme o hospodárstvo ďaleko od infraštruktúry a pohodlia bežného amerického života. Našimi lesmi nepochodujú žiadne telegrafné stĺpy (vdakabohu za to!), takže tieto riadky píšem na notebooku napájanom energiou, ktorú čerpáme zo slnka.

Zvedavosť, ako využiť princíp „urob si sám“, a nenásytná túžba nášho spoločenstva ma dovedli k tomu, že som sa už pred viac ako desiatimi rokmi naučil robiť kyslú kapustu. Jedného dňa som v stodole objavil starý zabudnutý keramický sud na kyslú kapustu. Zozbieral som kapustu z našej záhrady, nakrájal ju na kúsky, osolil a čakal. Neviete si predstaviť, ako skvele táto prvá kapusta chutila! Jej ostrá chuť privádzala moje slinné žľazy do šialenstva a ja som sa v tom okamihu doslova nakazil vášňou pre kvasenie. Odvtedy robím kyslú kapustu prakticky neustále, a dokonca som si za to vyslúžil prezývku *Sandorkraut*, aj keď môj repertoár výroby sa odvtedy značne rozšíril. Potom som zistil, aké ľahké je vyrobiť si doma jogurt či syr, ak máte stály prísun čerstvého mlieka priamo od vlastného stáda kôz. Neskôr nasledovalo pečenie z kvásu, varenie piva, výroba vína či *miso*. Bublajúce kameninové hrnce a poháre sa tak stali neoddeliteľnou súčasťou našej kuchyne. Niektoré

z nami vyrábaných pokrmov sú hotové za noc, iné zrejú niekoľko rokov a z ďalších zase priebežne ujedáme a doplníme ich. Prijali sme tento rytmus malých tvorov – mikrobov, krmíme ich a ony na revanš krmia nás.

Keďže mám AIDS, potrebujem, aby moje telo bolo také silné a odolné, ako len môže byť, preto je pre mňa extrémne dôležité, ako sa stravujem. Probioticky kvasené potraviny dokážu toto môjmu telu zabezpečiť a ja ich jem úplne pravidelne a považujem ich za súčasť svojej liečby. Nielenže sú výživovo cenné, ale tiež nás chránia pred potenciálne nebezpečnými organizmami a posilňujú náš imunitný systém. Nanešťastie neexistuje niečo ako zázračný všeliek a kyslé potraviny ma nedokázali ochrániť pred rozvinutím syndrómu AIDS. Prešiel som si ťažkými zdravotnými problémami, ale aj takmer zázračným zotavením. Som šťastný, že som nažive a relatívne zdravý. Beriem antiretrovirálne lieky, ale na môj súčasný uspokojivý zdravotný stav, keď mám veľa energie, má vplyv aj mnoho ďalších faktorov vrátane fermentovaných potravín ako každodennej súčasti mojej stravy. Tie mi okrem iného pomáhajú znižovať vedľajšie účinky liekov, akými sú napríklad ťažkosti s trávením. Tieto hmatateľné dôkazy moju oddanosť voči kvaseniu ešte posilňujú.

Fetiš je podľa Websterovho slovníka niečo, čo „má magické vlastnosti“, a preto si zaslúži „špeciálne zaobchádzanie“. Kvasenie je magické a mystické a ja som jeho oddaným vyznávačom. Uctievam tento tajomný fetiš (a sám si ho aj vychutnávam). Táto kniha je výsledkom mojich rituálov. Kvasenie bolo pre mňa dôležitou cestou poznania a rád by som vás všetkých pozval na túto nespútanú cestu, ktorou sa ľudstvo vydáva už tisíce rokov, aj keď v našich krajoch v súčasnosti upadla do zabudnutia a nahradila ju superdiaľnica potravínárskeho priemyslu.



1. Návrat k živým kultúram

I. Fermentované potraviny a ich priaznivý vplyv na naše zdravie

Fermentované pokrmy a nápoje sú doslova presýtené životom a zdravím a ich chuť býva často veľmi výrazná. Len si spomeňte na všetky tie aromatické syry, kyslú kapustu, zemité *miso* či zamatovo jemné víno. Ľudia vždy oceňovali tieto vybrané chute, vznikajúce pomocou premieňajúcej sily mikroskopických baktérií a húb.

Jednou z hlavných výhod fermentácie je jej schopnosť konzervácie. Kvasením vzniká alkohol, kyselina mliečna alebo kyselina octová – to všetko sú prírodné konzervanty, ktoré uchovávajú živiny a zabraňujú ich znehodnoteniu. Zelenina, ovocie, mlieko, ryby a mäso sa ľahko kazia, a preto naši predkovia vyhľadávali najrôznejšie techniky, pomocou ktorých by mohli uchovať jedlo z úrodných ročných období na neskoršiu spotrebu.

Britského výskumníka a bádateľa z 18. storočia kapitána Jamesa Cooka, ktorý svojimi objavmi rozšíril hranice britského impéria, ocenila Kráľovská vedecká spoločnosť za úspešný boj so skorbutom, keď jeho posádky jedli obrovské množstvo kyslej kapusty.¹ Počas svojej druhej plavby okolo sveta v 70. rokoch 18. storočia viedol so sebou na dvadsaťsedemmesačnú cestu šesťdesiat sudov kyslej kapusty a ani jeden z jeho námorníkov neochorel na skorbut, pričom v tých časoch dokázal pri dlhých plavbách bežne zabiť väčšinu posádky.² Jednou z krajín, ktoré Cook objavil a pripojil k britskému kráľovstvu, boli Havajské ostrovy (Cook ich nazval Sandwichove ostrovy – ako počtu svojmu patrónovi). Považujem to za zaujímavú paralelu k Polynézanom, ktorí sa preplavili cez Tichý oceán už tisíc rokov pred kapitánom Cookom a tiež prežili vďaka kyslým potravinám (v tomto prípade išlo o *poi* – lepkavú kašu z koreňa kolokázie zvanej *taro*, ktorá je stále obľúbeným pokrmom, a to nielen na Havaji, ale aj na ostatných tichomorských ostrovoch).³

Fermentácia však potrebné živiny nielen uchováva, ale predovšetkým ich robí lepšie stráviteľnými. Dobrým príkladom je sója. Táto na bielkoviny výnimočne bohatá potrava je veľmi zle stráviteľná, pre niekoho až priam škodlivá, kým neprejde nejakou formou fermentácie. Fermentácia rozloží komplex sójových proteínov na aminokyseliny (ktoré už telo trávi veľmi ľahko), a umožní tak vznik tradičných ázijských potravín, ako je *miso*, *tempeh* či *tamari* (druh sójovej omáčky), ktoré patria k základom súčasnej západnej vegetariánskej kuchyne.

Aj mlieko je pre mnohých ťažko stráviteľné. Laktobacily (laktobacil je typ baktérií prítomných v kyslých mliečnych produktoch a iných fermentovaných potravinách a nápojoch) premieňajú laktózu (mliečny cukor, ktorý organizmus často zle znáša) na ľahko stráviteľnú kyselinu mliečnu. Rovnako aj pšenica, ktorá prejde kvasným procesom, je lepšie stráviteľná ako tá nekvasená. Vedci vo svojej štúdií publikovanej v časopise *Nutritional Health* porovnávali kvasené a nekvasené verzie zmesi jačmeňa, šošovice, sušeného