Dane aktualne na dzień: 28-03-2024 12:37

Link do produktu: https://transferfactor.pl/starter-z-bakteriami-do-kiszenia-warzyw-kinetic-culture-starter-packets-dr-mercola-10-saszetek-p-783.html



Starter z bakteriami do kiszenia warzyw - Kinetic Culture Starter Packets (dr Mercola) (10 saszetek)

Cena	**205,90 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**2-10 dni roboczych**
Producent	**KenayAG**

Opis produktu

Starter z bakteriami do kiszenia warzyw - Kinetic Culture Starter Packets (dr Mercola) (10 saszetek)

Do przygotowania kiszonych warzyw konieczne są kultury bakterii. Dzięki temu oszczędzamy czas.

Dodatkowo zapewniają, że kiszonki zawierają wysoki poziom składników odżywczych i witamin.

Właściwości startera z bakteriami Kinetic Culture:

Witamina K2 powstaje w wyniku procesu fermentacji zachodzącego w kiszonych warzywach. Po licznych testach odkryto pewne szczepy probiotyczne, które wytwarzają więcej wit.K2 niż inne. Jeśli te konkretne szczepy nie występują w warzywach lub starterze z bakteriami, kiszonki będą zawierały niski poziom wit.K2.

Starter Kinetic Culture zawiera odpowiednie szczepy probiotyczne, które produkują właściwe ilości wit.K2.

Saszetki Kinetic Culture Starter są łatwe w użyciu. Wystarczy otworzyć saszetkę, dodać do zalewy i zacząć kiszenie! Opakowanie zawiera 10 saszetek. Każda starcza na przygotowanie ok. 1l kiszonych warzyw.

Instrukcja kiszenia warzyw

1. Poszatkuj surowe warzywa
2. Wyciśnij sok z połowy pęczka selera, dodaj 1 saszetkę Kinetic Culture na ok. 1l warzyw.
3. Wymieszaj dokładnie warzywa z zalewą w misce. Przełóż wszystko do słoika o pojemności 1l, dociśnij. Na wierzchu połóż liść kapusty, tak aby zakrywał całą zawartość słoika. Warzywa powinny być zanurzone w zalewie.
4. Zakręć słoik i trzymać w temperaturze pokojowej przez 3-7 dni.
5. Następnie przechowuj w lodówce. Kiszone warzywa należy zjeść w ciągu 2-6 miesięcy.

Trzymać poza zasięgiem dzieci. Nie używać, jeśli opakowanie jest zniszczone.

Produkt służy do przygotowania kiszonych warzyw, nie do bezpośredniego spożycia.

Sposób przechowywania: Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu przez 12 miesięcy. Zalecane jest przechowywanie saszetek w lodówce, ale nie jest to konieczne.

Producent: Dr Mercola, USA

Jak samemu przygotować kiszone warzywa?

Warzywa można kisić na dwa sposoby. Wykorzystać proces fermentacji, który przebiega w sposób naturalny lub dodać starter z kulturami bakterii.

Przepis

Możesz wykorzystać różne warzywa np.

- kapustę - zawiera ona mnóstwo naturalnych, dobrych bakterii i jest szczególnie zalecana do kiszenia. Stanowi doskonałą bazę dla kiszonych warzyw.
- marchewki - chociaż zawierają dużo cukru, podczas fermentacji zostaje on rozbity na kwas mlekowy.
- seler naciowy - do soku z selera naciowego jest dodawany starter z bakteriami tworząc zalewę.
- inne składniki to: buraki, imbir, czosnek, jabłka, słodkie ziemniaki korzeń pietruszki. Możesz dodać również inne ulubione zioła i warzywa.

Przepis

1. Na początek przygotuj sok z selera naciowego. Umyj dokładnie 1 pęczek selera i wyciśnij sok.
2. 1 saszetka Kinetic Culture starczy na przygotowanie ok. 1l warzyw. Dodaj starter do soku z selera i dobrze wymieszaj.
3. Oczyść warzywa, a następnie poszatkuj. Odłóż kilka liści kapusty.
4. Składniki:

- 2 średnie główki kapusty
- 1,5 kg marchewek
- 1/3 czerwonej papryki
- 1/2 dużego słodkiego ziemniaka
- 1/2 pęczka buraków
- 1/2 jabłka
- 1 pęczek korzenia pietruszki
- 1/2 pęczka kolendry
- 10 cm korzenia imbiru
- 1 główka czosnku

Przełóż warzywa do miski i dokładnie wymieszaj. Dodaj sok z selera i ponownie dokładnie wymieszaj wszystkie składniki. Umyj słoiki, najlepiej o pojemności 1l. Następnie napełnij je warzywami dokładnie dociskając, aby w środku nie było powietrza. Na wierzchu połóż liście kapusty. Warzywa muszą być zanurzone w zalewie (soku z selera). Delikatnie zakręć słoik. Podczas fermentacji powstaje dwutlenek węgla. Aby powietrze mogło się wydostawać podczas fermentacji polecam specjalne wieczka do słoików - Fermenting Jar Lids. Zawierają one specjalny zawór, który uwalnia gazy oraz filtr węglowy, który zatrzymuje nieprzyjemne zapachy wydzielane podczas fermentacji. Słoiki przechowuj w miejscu o stałej temperaturze przez ok. 7 dni.

Zalecenia

- Kiszone warzywa możesz przechowywać w lodówce przez ok. 3 m-ce. Nie zamrażaj ich.
- NIE zakręcaj szczelnie słoika standardowym wieczkiem, gdyż podczas fermentacji powstaje dwutlenek węgla. Jeśli szczelnie go zakręcisz, gazy nie będą mogły się uwolnić i słoik może pęknąć. Najlepiej użyj Fermenting Jar Lid, który pozwala na uwalnianie gazów oraz eliminuje nieprzyjemny zapach.
- Warzywa powinny być zanurzone w zalewie. Dzięki temu nie zepsują się.
- Nie jedz bezpośrednio ze słoika! Wtedy bakterie mogą przedostać się do słoika. Zawsze używaj czystego widelca. Wyłóż porcję na talerz, upewnij się, że pozostałe warzywa znajdują się w zalewie i zakręć słoik.

Przechowywanie i stosowanie kiszonych warzyw

Kiszone warzywa należy przechowywać w lodówce przez ok. 3 m-ce.

Możesz wyjąć liście kapusty po wstępnej fermentacji. Warzywa powinny być zawsze zanurzone w zalewie. W przeciwnym razie mogą się zepsuć.

Używaj tylko czystych sztućców do wyjmowania warzyw ze słoika.

Jeśli nie jadłeś wcześniej kiszonych warzyw, zacznij od kilku łyżeczek i stopniowo zwiększaj porcję.

Prosimy nie łączyć w jednym zamówieniu produktów innych producentów z poza kategorii keany AG