

Наступил октябрь. Грядки убраны, урожай в закромах, на деревьях остались одинокие яблоки, да поздняя капуста ждет первых морозов...Хозяйки готовят овощи под закваску, заморозку, сушку на зиму. О пользе и способах хранения овощей и фруктов рассказал портал Здоровые люди. Почитайте, может пригодиться!

Доказано, что иммунитет зависит от работы кишечника. В нас живут положительные и патогенные микроорганизмы, которые оказывают влияние на наше самочувствие. Ферментированные продукты – йогурт, соленые огурцы, квашеная капуста и другие – служат дополнительным источником полезных бактерий и повышают иммунитет.

Рассказываем, почему ферментированные продукты полезны для кишечника? Какие продукты можно ферментировать?Как сделать ферментированные продукты дома?

О пользе ферментированных продуктов

Что такое ферментация?



Ферментацию можно назвать "искусственным пищеварением". В благоприятной среде (соль, сахар, кислород, температура) микроорганизмы расщепляют органические соединения. Продукты в этом процессе меняют свою ценность. Они становятся богаче витаминами, минералами, растет полезная микрофлора. В ферментированных продуктах есть как полезные организмы (пробиотики), так и пища для них (пребиотики)



Как микрофлора влияет на иммунитет?

Лактобактерии препятствуют росту патогенной флоры и борются с возбудителями, а бифидобактерии увеличивают сопротивляемость организма вирусам, бактериям... Они относятся к нормальной микрофлоре. Нормофлора синтезирует короткоцепочечные жирные кислоты, которые помогают нашему здоровью: препятствуют прикреплению к толстому кишечнику патогенной микрофлоры, регулируют уровень кислотно-щелочного равновесия в организме. Организм попросту не закисляется, тем самым медленнее стареет и меньше устаёт, а значит, что у него больше сил побороть вирусы и бактерии, попадающие в организм.

Как улучшить свою микрофлору:

- Есть клетчатку – пищевое волокно из продуктов растительного происхождения. Она не переваривается в кишечнике, но полезная микрофлора питается ей. Норма клетчатки – 25 гр в сутки. Продукты, содержащие клетчатку: фрукты, овощи,

цельные злаки и крупы, хлеб ржаной, бобовые, отруби, тёмные виды зелени, орехи, цитрусовые (апельсин, мандарин).

- Добавлять пробиотики, живые полезные микроорганизмы. Чтобы пробиотики хорошо усваивались, нужно снижать потребление белка, употреблять кисломолочную продукцию либо ферментированные продукты.

Что такое ферментированные продукты?

Не стоит путать маринацию и ферментацию. При мариновании добавляется не только соль, но и уксус, который помогает хранить дольше продукты, но при таких условиях живые организмы не живут. Ферментированными можно назвать квашеную капусту, кимчи, бочковые огурцы, кефир, сыр, йогурт.

Как ферментировать продукты?

- 2% соли от веса продукта. Соль запускает процесс ферментации и подавляет рост патогенной микрофлоры
- Доступ кислорода должен быть минимальным
- Температура от 18 до 30°C, но у каждого продукта разная.

Ферментированные рецепты

Ферментированная белокочанная капуста



Ингредиенты
Капуста 1 кг
Соль 20 г соли
1 литр воды
Имбирь
Клюква 10 р
Морковь для цвета

Приготовление

Нарезать все ингредиенты, перемешать. Приготовить солевой раствор: в кипяченую охлажденную воду добавить соль. Все закладываем в банку, заливаем раствором, чтобы покрыть капусту, можно поставить сверху пресс. Накрыв крышкой, чуть приоткрываем для поступления воздуха. Температура – не более 24°C.

Каждый день нужно капусту протыкать вилкой, а через 3 дня убираем в холодильник. К употреблению капуста будет готова через неделю.



Кимчи со свеклой

Пекинская капуста – 1 шт.
Свекла – 1 шт.
2 зубчика чеснока
Немного корня имбиря
1 луковица
1 ст.л. соли
0,5 ч.л. смеси перцев
2 ч.л. куркумы

Приготовление Все овощи нарезать, добавить соль, перец, куркуму. Перемешать до образования сока. Утрамбовать в стеклянную банку, чтобы все было покрыто соком. Закрывать крышкой, без доступа кислорода, убирать в тёмное, тёплое место. Готово к употреблению через 3 дня.

Бочковые огурцы в банках



Ингредиенты

2 кг огурцов
Веточка укропа
3 зубчика чеснока
3 листика вишни или смородины
1 ст.л. порошка горчицы
1,5 л воды и 2 ст.л. соли

Приготовление

Банки и крышки простерилизовать в течение 5 минут. Огурцы помыть и замочить на 6 часов.

У огурцов обрезать кончики. Выложить в банку веточку укропа, 3 зубчика чеснока, 3 листика вишни или смородины, 1 ст.л. порошка горчицы, затем огурцы. Залить рассолом – холодной водой с солью. Накрыть крышкой и поставить на тарелочку (чтобы рассол вытекал).

В тепле стоит от 3 до 5 дней. Периодически доливаем рассол. На 6 день снова доливаем рассол и убираем в холод.

Домашний йогурт



Ингредиенты: Молоко ультрапастеризованное – 1 литр
Закваска (одним флаконом или пакетиком можно сквасить от 1 до 3 л молока)

Приготовление

Приготовьте посуду – она должна быть чистой и обработанной кипятком. Подогрейте молоко до 40°C. Внесите закваску и тщательно перемешивайте 1-2 минуты. Затем кастрюлю заверните в одеяло и оставьте на 6-8 часов в теплом месте.

Если молоко загустело, убираем в холодильник. Хранить домашний [йогурт](#) можно не более 5 суток.

Ферментированный укроп



Ингредиенты

Укроп
Соль
Лист хрена
Порошок горчицы

Приготовление

Промыть укроп, нарезать и слоями уложить в стеклянную пастеризованную банку (чередовать слой укропа и слой соли). Сверху кладем хрен и немного порошка горчицы. Убираем в холодильник.

Ферментированные продукты нужно есть каждый день и не забывать про клетчатку, ведь здоровая микрофлора – это сильный иммунитет!

С сайта Здоровые люди

<https://24health.by/kak-prigotovit-fermentirovannye-produkty-chem-oni-polezny>