

**Центр Философии Здоровья**

---

---

---

**Квашеные  
Овощи**

---

---

---

Здесь написано кратко, без объяснений, что, как и почему продукты естественного брожения исключительно полезны для здоровья. В статье с рецептом квашеной капусты вы найдёте ответы на многие вопросы по теме ферментированных продуктов питания.

---

Берите трёхлитровую банку или больше. В меньших объёмах процесс квашения идёт менее качественно.

Заполните банку почищенными, помытыми и нарезанными овощами. Добавьте специи по желанию. Из наиболее полезных – чеснок и тмин. Овощи могут быть любыми, однако, более твёрдые нарежьте мельче, более мягкие – крупнее. Это необходимо, чтобы они заквасились одновременно. Я беру те, что можно купить, когда пришёл в магазин. Которые есть в наличии, те и пойдут в дело.

Для рассола возьмите то количество чистой питьевой воды, которое поместится в банку с овощами. Добавьте в воду 1 столовую ложку сахара и 1 чайную ложку соли на каждый литр воды. Добавьте бифидо-, лакто- и прочих бактерий для приготовления кефира. Их можно купить в аптеке или в любом плейсмаркете. Количество бактерий должно соответствовать ёмкости банки – в инструкции будет написано, сколько следует добавить в каждый литр молока. Точно столько же и добавьте на каждый литр рассола.

Перелейте рассол в банку с овощами. Залейте столько, чтобы рассол полностью покрывал овощи. Банку накройте марлей и оставьте при комнатной температуре на 2-3 дня. Попробуйте, что получилось. Если чувствуете, что продукт не готов, следующую пробу проведите на следующий день. Когда вам будет вкусно, переставляйте банку в холодильник. Через 14 дней от момента закваски продукт готов к употреблению. В холодильнике его можно хранить до трёх месяцев.

Аналогичный метод можно применить к закваске круп и бобовых. Попробуйте сделать квашеную гречку, перловку, горох, фасоль и так далее. Для этого один килограмм продукта промойте и засыпайте в трёхлитровую банку. А далее, как сказано выше.



[Рецепт квашеной  
капусты](#)

*19 декабря 2023 года*  
[Кишиневский Сергей](#)

## Контакты

По всем вопросам: +7(916)444-32-64.  
На этом номере есть Telegram и WhatsApp.  
Обрабатываем звонки и сообщения по будням  
с 11 до 19 часов московского времени.

## Адрес офиса



[64z.ru/contact](https://64z.ru/contact)

**Сайт**  
вся информация проекта



[64z.ru](https://64z.ru)

**ВКонтакте**  
клипы, видео и краткие тексты



[vk.com/cfz64](https://vk.com/cfz64)

**YouTube**  
большие тематические  
видео



[youtube.com/@cfz64](https://youtube.com/@cfz64)

**Instagram**  
дублирование публикаций  
ВКонтакте



[instagram.com/cfz.64](https://instagram.com/cfz.64)

**Telegram**  
скидки, акции, новости, вопросы и ответы



<https://t.me/cfz64>

**WhatsApp**  
чат вопросов и ответов



[wa.me/qr/WK24FHT2N66CF1](https://wa.me/qr/WK24FHT2N66CF1)