POMYSŁOWE PRZEPISY NA FERMENTOWANIE 64 WARZYW I ZIÓŁ

FERMENTACJA WARZYW

Kirsten K. Shockey
Christopher Shockey

vivante

Dlaczego fermentacja

Każdy artysta był kiedyś amatorem.

– RALPH WALDO EMERSON

FERMENTOWANE WARZYWA TO COŚ WIĘCEJ niż tylko probiotyki, składniki odżywcze i konserwacja żywności. Te korzyści z pewnością wzbudzają zainteresowanie, ale powiedzmy sobie szczerze – to nie wszystko. Sama wiedza, że coś jest dla nas zdrowe, nie oznacza jeszcze, że będziemy to jeść. Musimy c h c i e ć jeść fermentowane warzywa – mieć na nie ochotę, a to już kwestia preferencji smakowych. Jemy je, bo chcemy, a nie dlatego, że powinniśmy to robić. Dostępność i łatwość przygotowania to istotne cechy żywności fermentowanej, ale naszym zdaniem we wprowadzaniu jej do diety chodzi przede wszystkim o kwestię smaku.

Poprzez fermentację odkrywamy nowe, nieznane, złożone i głębokie smaki. Spożywając wyśmienite porcje fermentowanych produktów, doświadczamy niepowtarzalnych wrażeń smakowych.

Zdajemy sobie sprawę, że niezależnie od tego, jak bardzo jakieś danie jest smaczne, jeżeli nie da się go szybko przyrządzić pod koniec dnia, to zapewne nie trafi na nasz stół. Tu właśnie pojawia się fermentacja. Dzięki niej można przygotować pyszne, pożywne warzywa, gdy tylko znajdzie się na to czas. Później, gdy w domu zabraknie świeżych produktów lub gdy nie ma czasu na gotowanie, możemy błyskawicznie przygotować przystawki, sałatki lub pyszną bazę do obiadu. Fermentowane warzywa to najlepsze gotowe dania.

Z książką kucharską *Nourishing Traditions* oraz Fundacją Westona A. Price'a zetknęliśmy się po raz pierwszy w Wigilię Bożego Narodzenia w 1999 roku. Był to niezwykły prezent od matki Kirsten. Zarówno książka, jak i fundacja były dla nas początkiem rodzącego się zainteresowania tradycyjnymi produktami, takimi jak surowe mleko, prawdziwe masło czy fermentowana żywność. Tego wieczoru jedliśmy sałatkę z białą kiełbasą i ziemniakami. Ojciec Kirsten pochodzi z Bawarii, a ta potrawa jest tam elementem świątecznej tradycji. Siedząc przy ozdobionej świecami choince, wręczaliśmy sobie skromne podarunki. Matka Kirsten dała nam książkę Sally Fallon oraz ciężkie pudełko. „Uważajcie, trzeba je trzymać prosto", powiedziała z uśmiechem. W środku znaleźliśmy garnek pełen fermentującej kapusty. Pomimo niemieckich korzeni Kirsten była nieco zaskoczona. Zapach kapusty szybko rozprzestrzenił się w pomieszczeniu, wypierając sosnowy aromat choinki, a oświetlone światłem świec twarze dzieci zdradzały zaniepokojenie.

Wtedy jeszcze nie wiedzieliśmy, że był to początek naszej przygody z fermentacją.

Pięć lat później nasze gospodarstwo w południowym Oregonie radziło sobie całkiem nieźle. Sami robiliśmy sery i jogurty z mleka od własnych krów i kóz. Drzewa owocowe obficie obdarzały nas jabłkami, śliwkami i gruszkami, więc spędzaliśmy długie noce na sporządzaniu dżemów dla naszej czwórki dzieci, które pochłaniały je jak szalone. Czasami Christopherowi udało się odłożyć trochę owoców, aby przygotować z nich fermentowane napoje, które osładzały nam długie godziny pracy. Jeżeli chodzi o kiszoną kapustę, z braku czasu przygotowywaliśmy najprostszą jej wersję.

Później listonosz przyniósł nam egzemplarz *Dzikiej fermentacji* Sandora Katza. Zaczęliśmy eksperymentować z innymi warzywami i wkrótce – oprócz garnka otrzymanego na święta – mieliśmy jeszcze sześć innych (ceramicznych), które prawie zawsze były wypełnione produktami z naszego ogródka lub z targu. Koncentrowaliśmy się na przygotowywaniu pożywnych i smacznych produktów dla naszej powiększającej się rodziny.

W 2009 roku zaczęliśmy pracować nad tym, aby nasze gospodarstwo stało się samowystarczalne. Od lat piekliśmy chleb, wytwarzaliśmy ser i cydr, ale w naszej okolicy było wielu innych podobnych wytwórców. Postanowiliśmy więc przygotowywać nowe produkty fermentowane – takie, które podkreślałyby znaczenie lokalnej żywności i inspirowały ludzi do sięgania po nie każdego dnia. Piękno tego procesu tkwi w jego prostocie – w porównaniu z wieloma innymi małymi przedsiębiorstwami dysponowaliśmy niewielkim kapitałem.

Dwa lata później nasza kuchnia miała już certyfikat amerykańskiego Departamentu Rolnictwa i dwa specjalne pomieszczenia do fermentacji wbudowane w zbocze pobliskiego wzgórza. Dysponowaliśmy pięcioma zlewami, 75-litrową ruchomą miską ze stali nierdzewnej, tuzinem 40-litrowych ceramicznych garnków, kilkoma nożami i dwiema głośnymi lodówkami przemysłowymi. Dzięki urządzaniu degustacji na targach, organizowaniu pokazów i warsztatów oraz dostarczaniu własnych produktów do sklepów, restauracji i wędliniarni szybko udało nam się zbudować bazę lojalnych klientów. Nasze małe, ale stale rozwijające się i zasilane energią słoneczną gospodarstwo wykorzystywało miejscowe organiczne produkty do wytwarzania fermentowanych przysmaków – które wręcz rozchwytywano – i osiągało sukcesy.

W pierwszym roku działalności nawiązaliśmy współpracę z miejscowymi rolnikami i eksperymentowaliśmy z produktami sezonowymi. Gdy dzwonił telefon i dostawca mówił: „Mam nadmiar pędów czosnku. Dacie radę coś z nimi zrobić?", zwykle decydowaliśmy się zaryzykować. Pod koniec sezonu, ku zdziwieniu i zachwytowi naszych klientów, wytwarzaliśmy aż 52 rodzaje fermentowanych warzyw. Co tydzień na miejscowym targu ludzie z niecierpliwością oczekiwali na nowe smaki fermentacji. Doskonale się przy tym bawiliśmy…

Przetwarzanie żywności stało się dla nas istotnym pojęciem. Aby osiągać kolejne sukcesy, musieliśmy ustandaryzować produkcję żywności i zoptymalizować proces jej przetwarzania.

Następnej jesieni, gdy zaprzestano organizowania targów, a my skupiliśmy się na rachunkach handlowych, zderzyliśmy się z twardą rzeczywistością: sklepy i restauracje reflektowały tylko na kilka tańszych produktów. Zaczęliśmy więc analizować proces produkcji, szukając sposobów na obniżenie kosztów pracy poprzez automatyzację. Miejsce obrotowej krajalnicy, którą nauczył się posługiwać Christopher, musiała zająć olbrzymia maszyna zdolna rozdrabniać kilka całych główek kapusty na minutę. Potrzebowaliśmy też chłodni, w której przechowywalibyśmy nasze plony.

Kwestie związane ze skalą, wydajnością i opłacalnością stanowią wyzwanie dla każdego małego przedsiębiorstwa. Mieliśmy wrażenie, że w całym tym projekcie brakuje jednego kluczowego elementu – artysty.

Nasza pasja tkwiła w sztuce, w przywiązaniu do poszczególnych smaków, do eksperymentów i do odkrywania nowych smaków i kolorów będących rezultatem konieczności lub przypadku. Pewnego dnia spojrzeliśmy na siebie i zrozumieliśmy, że nie możemy dłużej stosować rozwiązań komercyjnych.

Na tym etapie wiedzieliśmy już sporo o fermentacji oraz o tym, jakich produktów poszukują klienci. Postanowiliśmy napisać książkę, by pomóc czytelnikom odpowiedzieć na pytanie, które najczęściej pojawiało się podczas pokazów i na targu: W czym tkwi tajemnica wyprodukowania udanej porcji fermentowanych warzyw?

Które warzywa pasują do siebie, a których po prostu nie należy fermentować?

Probiotyczna żywność jest dla nas zbawienna, więc w jaki sposób korzystać z jej dobrodziejstw podczas każdego posiłku? Fermentowanie warzyw jest proste, jeżeli zna się podstawowe sztuczki. Wierzymy, że każdy powinien umieć przygotowywać własne kiszonki i fermentowane dodatki do potraw.

Informacje o książce

W pierwszej części tej książki, zatytułowanej *Pierwsze kroki*, poznasz naukowe podstawy fermentacji. Dowiesz się, co właściwie dzieje się w zalewie i dlaczego ten słony płyn odgrywa tak ważną rolę. Piszemy też o soli, która praktycznie jest jedynym niezbędnym składnikiem procesu fermentacji, nie licząc oczywiście samych warzyw. Omówimy także fermentację jako sposób konserwacji żywności i zaprezentujemy niezbędne do przeprowadzenia tego procesu podstawowe wyposażenie.

Część druga, *Podstawy. Kiszona kapusta, dodatki do potraw, ogórki i kimchi,* to szczegółowy instruktaż fermentowania warzyw. Za pomocą opisów i ilustracji zaprezentujemy podstawowe techniki kiszenia kapusty, solankowania i przygotowywania kimchi oraz współczesnych dodatków do potraw. W tej części znajdziesz także omówienie najczęstszych problemów z fermentacją. Wyjaśniamy je na podstawie wieloletnich doświadczeń w odpowiadaniu na pytania podczas zajęć instruktażowych z zakresu fermentacji.

Z części trzeciej, zatytułowanej *W garnku. Fermentacja warzyw od A do Z*, dowiesz się, dlaczego określone rodzaje warzyw (w tym te rosnące dziko czy w morzu) oraz owoców najlepiej nadają się do fermentacji. Znajdziecie tu nie tylko przepisy, lecz także sugestie i porady, pomysły na nowe potrawy oraz opis doświadczeń, które nauczyły nas pokory wobec procesu fermentacji.

Część czwarta, *Na talerzu*, to punkt kulminacyjny książki, czyli jedzenie. Mieliśmy sporo zabawy z przygotowaniem zamieszczonych tam przepisów, a nasze dzieci czasami komentowały tę pracę słowami: „Chyba nie zamierzacie podawać tego z kiszonkami?". Mieliśmy zamiar obalić opinię o kiszonej kapuście jako dodatku do hot dogów i pokazać nowe smaki, które zachwycą zarówno ciebie, szanowny czytelniku, jak i twoich bliskich.

W tej książce znajdziesz historie osób profesjonalnie zajmujących się fermentacją oraz ich przepisy. To właśnie dzięki nim na stołach we wszystkich zakątkach Stanów Zjednoczonych gości jedzenie przygotowane z prawdziwą pasją.

Bez względu na to, czy fermentacja to dla ciebie nowość, czy też zajmujesz się nią od lat, z pewnością znajdziesz tu coś dla siebie. Zaczynajmy.

Część 1

Pierwsze kroki

Podstawy fermentacji

NASZE SPOŁECZEŃSTWO ROZWIJAŁO SIĘ NA FUNDAMENTACH mieszanki różnorakich nawyków żywieniowych i tradycji kulturowych – zarówno tych, które zostały już bezpowrotnie utracone, jak i tych, które odkrywa się dziś na nowo. W sklepach możemy kupić nie tylko żywność przetworzoną, pełnowartościową, lecz także zupełnie bezwartościową. Powszechnie wiadomo, że nasze zdrowie jest w dużej mierze zależne od tego, jakich wyborów żywieniowych dokonujemy. W trosce o zdrowie ludzie zmieniają swoje życie i przechodzą na rozmaite diety. W latach 70. XX wieku narodził się ruch zwolenników powrotu do korzeni, popularność zyskała książka Francesa Moore'a Lappé *Diet for a Small Planet*, a ludzie zaczęli interesować się makrobiotyką. Ostatnio powodzeniem cieszą się posiłki bogate w białko i ubogie w węglowodany, co wykorzystują między innymi diety Atkinsa czy Paleo. Frutarianie natomiast żywią się wyłącznie owocami. Jednocześnie mistrzowie kuchni z całego świata pracują nad stworzeniem coraz to nowych smaków i ich kompozycji.

Celebryci, tacy jak Alice Waters z restauracji Chez Panisse czy autor książek Mark Bittman, pokazali nam, jakie frykasy można otrzymać z prostych sezonowych składników, jeżeli odpowiednio się je przyrządzi, a Michael Pollan wciąż przypomina o właściwych sposobach uprawiania i konsumpcji żywności. Ludzie świadomie wybierający lokalne produkty i propagujący serwowanie lokalnej żywności w restauracjach skupiają się na wielu kwestiach: od ekonomii małych gospodarstw, poprzez bezpieczeństwo i jakość żywności, po popularyzację sezonowych produktów wytwarzanych lokalnie. W 1999 roku Sally Fallon w swojej książce *Nourishing Traditions* zalecała jedzenie tradycyjnej żywności przygotowywanej powoli i z należytym szacunkiem. Tego samego roku w Hawthorne Valley Farm, w nowojorskim hrabstwie Columbia, powstało jedno z pierwszych w tym pokoleniu małych gospodarstw zajmujących się produkcją kiszonej kapusty. Renesans zapomnianych sposobów przygotowywania żywności, takich jak fermentacja, zaczął przyciągać coraz więcej ludzi. Fermentacja stała się czymś więcej niż tylko metodą produkcji wina i serów. Obecnie kojarzona jest także z kiszonymi warzywami, które ze względu na swój smak i kolor zyskały status produktu rzemieślniczego kultywującego tradycyjne metody konserwacji żywności. Tu nie chodzi już tylko o zabezpieczanie jedzenia przed zepsuciem (co było pierwotnym celem całego procesu). Fermentacja to alternatywa dla współczesnych metod konserwacji, które zubażają smak i wartość odżywczą pożywienia.

Czego nie znajdziesz w naszej książce? Nie piszemy w niej o winie i serach, piwie i zakwasie, kombuczy czy czekoladzie. To produkty już dobrze znane i bardzo popularne wśród miłośników fermentacji. Nie będziemy też skupiać się na marynowaniu w occie czy stosowaniu kultur starterowych i serwatki.

Niniejsza książka traktuje o fermentacji mlekowej zwykłych warzyw przy pomocy starych i prostych metod: z użyciem soli (a czasami wody). Zgłębiając zawarte w niej przepisy, doświadczysz całej tej cierpkiej, musującej, orzeźwiającej wspaniałości fermentacji.

Wszystko, czego potrzebujesz do uwolnienia tej potęgi smaku i jakości, to kilka słoików lub garnek, nieco soli i świeże warzywa. Ta książka to przepustka do wspaniałej kulinarnej przygody. Miłych eksperymentów!

MAKE KRAUT NOT WAR

ROZDZIAŁ 1

Powrót do przyszłości

FERMENTACJA WARZYW JAKO METODA KONSERWACJI ŻYWNOŚCI

Kiszenie warzyw to prosty i niedrogi proces stosowany od kilku tysięcy lat. Jednak na początku XX wieku ogromny postęp w dziedzinie techniki obiecywał nieosiągalne dla metod tradycyjnych rezultaty, m.in. puszkowanie żywności, która nie psuje się latami, czy mrożenie produktów (gotujemy warzywa, wrzucamy do plastikowej torebki i przechowujemy w zamrażarce – nic prostszego; nie trzeba czyścić wielkich garnków, tracić czasu na pilnowanie kiszonek i usuwanie osadu); wszystkie czynności związane z konserwowaniem jedzenia miały się stać bardzo nowoczesne, czyste i bezpieczne.

Dopiero niedawno eksperci zaczęli dostrzegać, że sterylizacja i mrożenie niszczą witaminy i minerały, które są nam niezbędne, nie wspominając już o smaku. W tym miejscu pojawia się, a właściwie powraca, fermentacja.

Dziś fermentowana żywność uważana jest za produkt rzemieślniczy łączący tradycyjne metody z wiedzą naukową w celu konserwacji smaku, koloru i właściwości odżywczych.

Chcemy, aby przyniesione do kuchni warzywa zachowały świeżość tak długo, dopóki nie zostaną zjedzone, toteż myjemy je i przechowujemy w odpowiedniej temperaturze. Pomimo tego – jak wynika z badania przeprowadzonego na Uniwersytecie w Arizonie w 2004 roku – 40 procent żywności wyprodukowanej w Ameryce trafia na śmietnik, z czego sporą część stanowi to, co marnuje się w lodówkach. Co roku przeciętne gospodarstwo wysyła na wysypisko towary warte 600 dolarów (niektórzy z nas przeznaczają te produkty na kompost lub paszę dla kur). Jeżeli więc nie mogłeś się oprzeć urokowi pięknej rzepy i kupiłeś ją na targu, ale teraz nie masz pojęcia, jak ją przyrządzić, pomyśl o fermentacji. Fermentacja mlekowa to doskonały sposób na zakonserwowanie żywności bez utraty wartości odżywczych, a jednocześnie metoda wzbogacenia jej walorów smakowych.

> *Miejsce kiszonej kapusty jest w beczce, a nie w puszce. Nasza amerykańska mania na punkcie sterylnych opakowań pozbawiła żywność smaku. Masła nie sprzedaje się już z drewnianego wiadra i całe pokolenie jest przekonane, że masło smakuje jak papier. Nic nie pachniało piękniej niż tradycyjny warzywniak. Dziś w sklepach czuć woń aptek, która zresztą też przestała pachnieć jak te z dawnych lat.*
>
> – CARY GRANT JAKO DR NOAH PRAETORIUS, *LUDZIE BĘDĄ GADAĆ* (1951)

Zachować plony

Wiele porcji kiszonych warzyw, które przygotujesz, zniknie już po kilku dniach. Po prostu nie będziesz mógł się powstrzymać przed ich zjedzeniem. Fermentacja to jednak także proces, który wzbogaca właściwości odżywcze i konserwuje produkty zebrane we własnym ogródku lub zakupione na targu. Jeżeli naprawdę chcesz ukisić wszystkie warzywa z własnego ogrodu, pomyśl o zakupie lodówki do fermentacji, czyli po prostu starej lodówki, którą należy ustawić w ustronnym miejscu i wypełnić gotowymi słoikami i garnkami. Dzięki temu uda ci się uchwycić dokładnie taki smak, jakiego pragniesz, i zatrzymać go na dłużej.

Posiadanie w domu dwóch lodówek może wydawać się rozrzutne, ale to znacznie tańszy sposób niż kopanie piwnicy. Poza tym Koreańczycy, którzy niegdyś konserwowali swoje garnki *onggi,* zakopując je pod ziemią lub przykrywając słomą, dziś uważają lodówkę do przechowywania kimchi za podstawowe wyposażenie kuchni.

Przy naszym targowym straganie klienci często opowiadali nam o beczkach z kiszoną kapustą przechowywanych w piwnicy swoich dziadków. Pewna kobieta wspominała, że gdy była jeszcze dzieckiem i mieszkała w Wisconsin, babcia wysłała ją do ciemnej piwnicy po porcję kapusty. Pamięta, jak po zdjęciu dekla ostrożnie odgarnęła grubą warstwę pleśni, po czym napełniła miskę zdrową kapustą. Następnie wyrównała wierzch kiszonki, delikatnie przykryła ją warstwą pleśni i zakryła beczkę. Ten fragment o warstwie pleśni może się komuś wydać odpychający, ale to właśnie dzięki niej kapusta kisiła się w środowisku anaerobowym (czyli bez tlenu) i cały czas nadawała się do spożycia (patrz *Przechowywanie poza lodówką*, strona 97).

Okiem Christophera

W czasie pierwszego pobytu na targu ludzie zasypali nas pytaniami. „Jesteście producentami kiszonej kapusty?" – pytali. Zasadniczo odpowiedź brzmiała twierdząco, ale poza kapustą sporządzaliśmy również kimchi. Później poszerzyliśmy ofertę o krakersy przygotowane z użyciem solanki. Przy częstowaniu klientów zalewą podawaną w kieliszkach do wódki pojawiły się kolejne pytania. Na tym etapie robiliśmy kapustę, kimchi i krakersy oraz serwowaliśmy solankę. Kim więc byliśmy?

Określenie „konserwator tradycyjnej żywności" przywodziło mi na myśl pracownika muzeum. Spotkałem się z terminem „fermentacjonista", ale to zbyt skomplikowany termin. Może „zymolog"? Zymologia to dziedzina chemii zajmująca się fermentacją, i choć to słowo brzmiało świetnie, pasowało raczej do warzenia napojów alkoholowych. „Specjalista od kiszenia" to tradycyjne określenie tego typu zajęcia, ale ludzie byli nim zdezorientowani, bo myśleli, że kisimy ogórki. Oznaczałoby to, że przez większość roku kisiliśmy bez kiszonek.

Pewnego mroźnego dnia po rozstawieniu straganu poszedłem do kawiarni Noble Coffee. Podczas parzenia kawy barman Daniel zapytał mnie, czym się zajmuję. Odpowiedziałem, że zbieram z pola najlepsze warzywa w sezonie i łączę ich smaki. Zwróciłem też uwagę na różnicę między wcześnie zebranym chrupkim burakiem a takim zebranym po zimie i ociekającym cukrem.

„Brzmi, jakby był pan baristą" – odparł, wręczając mi dwa gorące kubki.

„Wiesz, kim jesteśmy?" – zapytałem Kirsten, podając jej kawę.

„Głodnymi ludźmi?" – odpowiedziała pytająco, podając mi burrito.

„Fermentistami" – odparłem z dumą.

Zdrowie i samopoczucie

Nauka dopiero zaczyna poznawać związki między fizycznym i umysłowym zdrowiem człowieka a witalnością populacji bakterii żyjących wewnątrz jego organizmu. Wiemy już, że fermentowane warzywa są w naszej diecie (oraz w jelitach) nie tylko źródłem probiotyków, lecz także sprawiają, że składniki odżywcze stają się łatwiej przyswajalne przez organizm.

W wielu tekstach na temat fermentacji warzyw wspomina się o kapitanie Cooku, który zabezpieczał swoich marynarzy przed szkorbutem, przymusowo podając im kiszoną kapustę. Dziś wiemy, że sposób ten okazał się skuteczny, gdyż fermentacja zwiększa ilość witaminy C obecnej w kapuście. Co więcej, proces ten zwielokrotnia także ilość innych witamin i minerałów. Z badania przeprowadzonego w 2005 roku i opublikowanego w czasopiśmie „Food Microbiology" wynika, że żelazo obecne w domowej roboty fermentowanym soku warzywnym jest aż o 16 procent lepiej przyswajalne niż ten sam pierwiastek zawarty w surowym soku.

Do innych kluczowych dla zdrowia składników odżywczych należą też witamina B_{12} i kwas foliowy. Dla osób ściśle przestrzegających diety wegetariańskiej lub wegańskiej witamina B_{12} jest trudno dostępna, ponieważ zawierają ją wyłącznie produkty pochodzenia zwierzęcego. Okazuje się jednak, że można ją znaleźć również w warzywach fermentowanych, gdyż jest wytwarzana przez bakterie *Lactobacillus reuteri*. Te pożyteczne organizmy konsumują także obecny w warzywach cukier, zmieniając węglowodany w kwas, co jest istotne dla osób kontrolujących poziom cukru we krwi.

Sztuka fermentacji ma też wiele korzyści społecznych. Gotując z rodziną lub przyjaciółmi, tworzymy więź istniejącą od samego początku przygotowywania żywności (czyli nawet od chwili wybierania nasion do zasiewu) do posiłku przy wspólnym stole. Żywność łączy nas zarówno w sposób dosłowny, jak i w wymiarze symbolicznym.

Potraktujcie fermentację warzyw jako zajęcie grupowe. Zaproście dzieci, partnerów i gości. Poproście ich, aby kroili, tarli, solili, nacierali i wkładali warzywa do garnków. W tej pracy nie trzeba mieć żadnego doświadczenia, więc można skorzystać także z pomocy najmłodszych członków rodziny. Nawet jeśli ktoś nie przepada za smakiem kiszonej kapusty, to na pewno spróbuje produktu, w którego przygotowaniu uczestniczył osobiście.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z FERMENTACJI WARZYW

Fermentacja konserwuje surowe warzywa bez pomocy wysokich temperatur. Dzięki temu zachowują one witaminy, minerały i enzymy. Czy wiecie jednak, że proces ten wzbogaca żywność? Ponadto same organizmy inicjujące fermentację również przynoszą nam korzyści. Oto w jaki sposób pomaga nam fermentacja:

- konserwuje i zwiększa zawartość witamin B i C,
- ułatwia przyswajanie substancji odżywczych,
- wspomaga trawienie,
- pozwala uniezależnić się od konserwantów chemicznych,
- wspomaga układ odpornościowy.

vivante

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

LECZENIE ODŻYWIANIEM.
REFLUKS

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl