

MARTON MELINDA

Gyakorlati Fermentálás

Természetes segítség az egészséghez



Marton Melinda
Gyakorlati Fermentálás ©

www.testtudatos-taplalkozas.hu
melinda@testtudatos-taplalkozas.hu

Kiadó: Marton Melinda e.v.
Első kiadás
Budapest, 2018

Ételfotók: Marton Melinda és Kollár Erika
Felelős szerkesztő: Bányai Balázs

Minden jog fenntartva.

Az e-book – a kiadó előzetes írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve az éttermi, vagy bolti felhasználást, a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közzétét, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információörögzítés bármely formáját.

Jogtulajdonos: © Marton Melinda, 2018

A könyvben leírtak a saját kutatásomon és tapasztalatomon alapulnak, nem helyettesítik az orvosi vizsgálatot, és diagnózist. Ezért kérek, mindenképp konzultálj szakorvossal és dietetikussal!

Tartalom

Köszönetnyilvánítás	4
A szerzőről	5
Kiknek szól ez a könyv?	6
Vélemények	7
A szerző előszava	14
Mit tartalmaz a Gyakorlati Fermentálás online tanfolyam?	15
Fermentálás - a sóval tartósítás ősi technikája	16
A leggyakoribb kérdések a fermentálással kapcsolatban	21
Receptek	29
Csíráztatás	30
Kovácsolás	33
Fermentálás	35
Hogyan tovább?	44

Köszönetnyilvánítás

Hálásan köszönöm férjemnek, Bányai Baláznak, hogy mindvégig mellettem volt, lelkileg támogatót a szeretetével, és önzetlen munkájával részt vett az online tanfolyam megszületésében.

Köszönöm Kollár Erikának, hogy szívvel-lélekkel önkéntesként részt vett a könyv munkálataiban, és segített az ételfotók készítésében.

Köszönöm a tanítványaimnak, hogy leírták a véleményüket, és hozzájárultak, hogy megosszam a könyvemben, hogy másokat is inspiráljanak.

Hálásan köszönöm mindenkinek, aki az elmúlt években hitt bennem és megajándékozott a bizalmával, és eljött a képzéseimre, hogy tanuljon tőlem.

Szeretettel,
Melinda

A szerzőről

Marton Melinda tudományos kutató. A Testtudatos táplálkozás (2015), a Testtudatos életmód (2016) és a Testtudatos táplálkozás tanfolyam (2017) című könyvek szerzője, a helyes ételtársítás és a gluténmentes, teljes értékű növényi táplálkozás szakértője. A Társító Diéta[©] és a Testtudatos táplálkozás[©] módszerének megalkotója. Célja, hogy minél több emberrel megismertesse az egészséges táplálkozás alapelveit.

A könyvei megjelenéséig több mint 100 saját képzést tartott, főzőtanfolyamot, tréninget, előadást, amiken több mint 1.000 fő vett részt. A képzéseit saját maga dolgozta ki, és azt tanítja, amit ő maga is él, és gyakorol.

Az egészséges táplálkozás egyik meghatározó hazai képviselője. Megszervezett több mint 130 táplálkozási szakértői fórumot, a Vega Estek főszervezője és állandó háziasszonya. Folyamatosan jelennek meg cikkei a médiában, és rendszeresen hívják főzőversenyekre szakmai zsűrinek. Munkája elismeréseként 2014-ben megválasztották az Év Vegetáriánusának. 2013 óta vezeti a Gluténmentes teljes értékű növényi Főzőiskoláját. Év Kiváló Szakembere 2017 díjazott.

Mindig is a fejlődés motiválta, hogy az élet minél több területén tudatossá váljon, és ezt másoknak is lehetővé tegye.

Mottója:

***„A helyes táplálkozás létünk összes területén
egészséget teremt.”***

T. Colin Campbell, PhD
a Kína-tanulmány szerzője

Kiknek szól ez a könyv?

A könyvet azoknak írtam, akik hajlandóak tenni az egészségükért. Hiszen ez a tudás akkor igazán hasznos, ha átültetjük a gyakorlatba. Az elmúlt években sokan megfordultak a Gyakorlati Fermentálás tanfolyamon.

A résztvevők közt voltak, akik korábban nem hallottak még sosem a fermentálásról, de valahogy mégis eljutott hozzájuk tévéből, internetről, rádióból ez a fontos információ, és az én tanfolyamomat találták a leghitelesebb forrásnak.

Voltak olyanok is, akik már rengeteg információt, könyvet összegyűjtöttek a témáról az interneten, és otthon megpróbálták, de mégsem sikerült! Azért jöttek hozzám a tanfolyamra, hogy végre szakértőtől tanuljanak.

A legtöbben emésztési problémával, vagy emésztőszervi problémával küzdöttek és így találtak rá erre a természetes megoldásra, a fermentálásra.

A Gyakorlati Fermentálás tanfolyamon fontosnak tartottam, hogy aki eljön hozzám az úgy menjen haza, hogy ő maga is kipróbálta a gyakorlatban a fermentálást és sikerélménye van. Ezt most is nagyon fontosnak tartom, éppen ezért készült az online tanfolyam részeként egy bemutató videó is, hogy a saját szemeddel is lásd, hogyan készül a fermentált zöldség.

Ez a tanfolyam Neked szól, ha hajlandó vagy cselekedni és tenni az egészségedért!

Vélemények



„Nagyon-nagyon jó volt, fantasztikus!!! A közvetlenség, nyitottság, segítőkészség, otthonias, baráti légkör, a sok információ és a gyakorlati tapasztalatok átadása tetszett a legjobban! Szeretnék megtanulni szép sorban mindent, ami segít a testtudatos életmód-, táplálkozás áttéréséhez és alkalmazásához. Ajánlani fogom, akinek csak tudom a tanfolyamaitokat!”

Farkas Gabriella

„Szeretem Melinda előadásait! Nagyon hasznos volt a tanfolyam! Ne hagyjátok ki! Fontos, hasznos, értékes mindegyik tanfolyam! Nagyon vártam a pénteket, hogy végre kinyithassam az együtt készített fermentált vegyes zöldséget. Nagyon finom, szeretjük, és persze közben már készítettem más is. Sörretek hónapos retekkel. Szép halvány rózsaszínű. Már nézni is gyönyörűség. Szeretnék télire káposztát is savanyítani. Nem akarok boltit venni. Kár is lenne olyanért pénzt adni, amiről meggyőződésem, hogy nem épít minket. Oly egyszerű fermentálni. A tudással pedig élni kell, mert miért kaptam, ha nem ezért. Köszönöm a fermentálási tanfolyamot. Mostantól ez a tudás is segíti a mindennapos tudatos életünket, és ahányszor készítem vagy esszük az ilyen módon készített zöldségeinket, eszembe jut a tanfolyamod a sok hasznos tanács, és az a jó hangulat, ami mindig jellemzi az előadásaidat. Köszönök mindent és jó egészséget minden jót kívánok!”

Györki Mária

„A gyakorlatiasság tetszett a legjobban! Minden kérdésemre választ kaptam. Informatív volt az előadás, sokat tanultam és nagyon élveztem. Én már próbáltam magamtól fermentálni, de nem sikerült. Mindenképpen jól jött a segítség profitól!”

Dr. Mátyus Judit

„A legjobb az volt, hogy gyakorlatba is átültettük rögtön a tanultakat! Jól felkészült profi csapat, szuper helyszín, fantasztikus tiszta ízek. Ne hagyjátok ki!”

Klenovics Mónika

„Nagyon tetszett, hogy megismerhettem, hogyan kell fermentálni és milyen összefüggésekre kell odafigyelni ahhoz, hogy jó legyen az emésztésünk, és ezáltal erős legyen az immunrendszerünk. Számomra mindig is fontos volt a tudás alapú egészséggel kapcsolatos minden információ, és ezt itt most megkaptam! Úgy gondolom, hogy már gyermekkorban szükséges lenne az egészségtudatos életmódra megtanítani mindenkit!”

Siklósi Katalin

„A tanfolyam egésze nagyon tetszett! Mind az elméleti, mind a gyakorlati rész. Maximálisan elégedett vagyok, nagyon hasznosnak találtam a tanfolyamot, a hangulat is nagyon jó volt. Az egészség megőrzése érdekében érdemes belekóstolni új ízekbe, megtanulni a hagyományostól eltérő ételkészítési módokat, zöldségekkel, teljes értékű táplálékokkal gazdagítani az étkezést.”

Zsuzsa

„Melinda természetes közvetlensége tetszett a legjobban. Ha iskolai osztályozás alapján kellene értékelnem, akkor csillagos ötös! Mindenképpen jöjjenek el Melinda bármelyik tanfolyamára, rengeteg újat és hasznosat tanulhatnak az egészséges táplálkozásról.”

Czezner Edina

„Az elméleti és a gyakorlati része a fermentálásnak nagyon tetszett! Nagyon jó volt és nagyon hasznos információkat kaptam! Mindenképp próbálják ki!”

Takács Viola

„A mindenre kiterjedő elemzés, a gyakorlattal, tapasztalattal alátámasztott tanítás. Nagyon ízletesek voltak a kóstolók! Kiváló! Mindenképpen jöjjenek el, mert itt a gyakorlatban megtanulhatják az ételek elkészítését, ezután otthon már sokkal könnyebben megy!”

Antalné Belcsev Raskov Erzsébet

„Az elmélet és gyakorlat kombinációja tetszett a legjobban. Én ilyen felépítésben szeretek a legjobban tanulni. Nagyon tetszett, hogy hazavihetek egy itt készült mintadarabot. Isteni volt a vacsora, és gyakorlatias volt az oktatás! Jöjjenek bátran, sok hasznos elméleti és gyakorlati tudással fognak gazdagodni.”

Pinczés Erika

„Az tetszett a legjobban, hogy nem nehéz megcsinálni, és hogy mi is készítettünk saját fermentált zöldséget. No meg a vacsora isteni volt! 5 csillagos!”

Ildikó

„A sok új ismeret az előadásban és a gyakorlati munka tetszett a legjobban. Nagyon kellemes barátságos légkörben zajlott, az értékes információk megragadtak, további gondolkodásra és cselekvésre készítettek. Okvetlen jöjjenek el, mert az étkezésben is paradigmaváltás van!”

Sándor Katalin

„Sok hasznos információt kaptam, tudományost és gyakorlatit is. Érdemes eljönni, megtanulni, hogyan lehet ilyen finomságokat készíteni, hogy utána mindennapos eledel legyen!”

Drimmer Kati

„Nagyon nagy szükség van Melinda arra, amit csinálsz! Tényleg nagyon hasznos volt a tanfolyam, én mindennel elégedett voltam, a tudásoddal és azzal is amit csináltunk. Nagyon hálás vagyok neked, hogy részt vehettem a tanfolyamodon, és máskor is szívesen jövök!”

Csatlós Éva

„Az egész tanfolyam jól összeszedett és hasznos volt. Sokfélét láttam-hallottam már a fermentálásról, de így gyakorlatban kipróbálni és megtapasztalni nagy élmény volt. Köszönöm szépen mind az elméleti mind a gyakorlati tanácsokat. A fermentált zöldségek jó hatással vannak az egészségünkre. Mindenki képes ezt megtanulni és máris sokat tehet az egészségéért. Próbáljátok ki!”

Hoszter Erzsébet

„Csillagos ötös! Fogalmam sem volt semmiről, most pedig világos, hogy mi történik! Ha csak gyakorlatban tudnak tanulni, mert nem elég ha látják, hallják, hanem csinálni akarják, akkor itt a helyük!”

Makai Krisztina

„A tudatos szemlélet tetszett a legjobban és az együtt csinálás! Hasznos, élvezetes és élménydús! Van megoldás az egészségre!”

Laczkó Mária

„Az egész tanfolyam légköre fantasztikus volt! Olyan kérdésekre kaptam választ, amit eddig nem értettem, pedig érdekelt. Csillagos ötös! Ha szeretnél kevesebb gyógyszert szedni, tanulj meg egészségesen főzni, enni!”

Orgoványné Kelemen Éva

„Látszik Melinda tudása, amit át is tud adni. Értékelem a gyakorlatiasságot és kedvességet. Minden kiváló volt! Próbálják ki mindenképpen mert nagyon hasznos!”

Havlik Adrienn

„A tanfolyam színvonala és hangulata tökéletes volt! A gyakorlati rész tetszett a legjobban! Jelentkezz, megéri!”

Földesi Erika

„Nagyon praktikus volt a tanfolyam! Akár egy városi lakótelepi lakásban is könnyen elkészíthető gyakorlati útmutatót kaptunk a fermentáláshoz! Feltétlenül próbáljanak ki egy ilyen tanfolyamot, mert nagyon segít abban, hogy a mindennapi életben már gyakorlatban használjuk a tanultakat.”

Cser Ilona

„Aki szeretné a gyakorlatban elsajátítani a fermentálást mindenképp ide jöjjön!”

Nagyné Mónika

„Az elmélet nagyon jól összefoglalta a lényegét, a gyakorlatban pedig minden információ rögzült! Érdemes eljönni és megszerezni a tapasztalatot, mert nagyon fontos a gyakorlat is!”

Szeile Krisztina

„Minden nagyon tetszett! Magas színvonalú volt az oktatás! Próbáljátok ki, jelentkeztek!”

Hajni

„Precíz összeállítás, érthető, nyugalmas, kiegyensúlyozott tanfolyam! Ki kell próbálni a vizuális tanfolyam a legjobb!”

Katona Erzsébet

A szerző előszava

A prevencióban (megelőzésben) és az egészségmegőrzésben az egyik leghasznosabb tudás a fermentálás gyakorlata. A fermentált ételek egyrészt természetes úton támogatják az emésztést és a felszívódást, másrészt segítenek bélflóránk egészségének megőrzésében.

A fermentálás a sóval való tartósítás ősi módszere. Több év saját tapasztalat után 2017-ben kezdtem el tanítani a fermentálás gyakorlatát. A tanfolyamnak a Gyakorlati fermentálás nevet adtam, hogy ezzel is azt az üzenetet közvetítsem a leendő résztvevők felé, hogy ezen a tanfolyamon a gyakorlaton van a hangsúly. A célom az volt, hogy erről a tanfolyamról mindenki úgy menjen haza, hogy átesett a cselekvés „tűzkeresztjén”, és kipróbálta a fermentálást.

Ennél azért jóval több történt, hiszen az általam kialakított tanfolyamnak három része volt. A tanfolyam része volt egy tartalmas előadás, amelyben átadtam a fermentálással kapcsolatos gyakorlati tudásomat és tapasztalatomat. A fermentálás mellett megtanítottam hogyan lehet olcsón és egyszerűen, különleges eszközök nélkül otthon csíráztatni, valamint hogyan lehet gluténmentes kovászos uborkát készíteni. A résztvevőknek lehetősége volt egy vacsora keretében többféle általam készített fermentált zöldséget kóstolni. Végül mindenki készített egy 1,7 literes befőttes üvegnyi fermentált zöldséget, amit haza is vihetett magával. A Gyakorlati Fermentálás tanfolyam 2013 óta működő főzőiskolám egyik legsikeresebb tanfolyama volt. Az online tanfolyammal a célom, hogy földrajzi távolságtól függetlenül bárki számára elérhetővé tegyem ezt a hasznos tudást. Most már nincs semmi akadály annak, hogy Te is elkészítsd otthon a fermentált zöldségedet!

Mit tartalmaz a Gyakorlati Fermentálás online tanfolyam?

1. Tudományos előadás gyakorlati fókusszal a fermentálásról, csíráztatásról, kovászolásról – prezentációs videó
2. Hogyan készül? - gyakorlati fermentálás bemutató videó
3. E-book:
 - elméleti alapok,
 - receptek,
 - leggyakrabban feltett kérdések-válaszok.

Gyakorlati Fermentálás Online Tanfolyam

Receptek



Csíráztatás



Kovászás



Fermentálás



Testtudatos Táplálkozás[©] online tanfolyam

Választ kapsz az egyéni táplálkozás kialakításának 5 legfontosabb kérdésére.



- Az ételtársítás 7 legfontosabb szabálya
- Hogyan kerüld el a gluténmentes táplálkozás csapdait?
- Hányszor egyél naponta?
- A koplalástól a zabálásig! Mennyit kellene enni valójában?
- Hogyan szabadulj meg a rossz táplálkozási szokásaidtól?

Rendeld meg az online tanfolyamot itt:
www.testtudatos-taplalkozas.hu

Mit tartalmaz az online tanfolyami csomag?

- 4 órányi videót, benne egy bevezető előadást, valamint az 5 előadás PowerPoint-os videóját
- Az előadások hangfelvételét MP3 formátumban
- 97 oldalas E-book-ot, ami tartalmazza az előadások tananyagát
- 29 oldalas munkafüzetet, ami segítség a gyakorlati megvalósításhoz

Testtudatos Táplálkozás[®] receptkönyv

116 teljes értékű gluténmentes recept
a tudatos ételtársítás szabályai alapján

A tartalomból:

- A hosszú távú egészség megőrzésének 3 titka
- Az ételtársítás egyik legfontosabb szabálya
- Mit mivel együnk? Mit mikor együnk?
- A 10 legfontosabb táplálkozási szabály
- Az igazság a gluténról
- A legfontosabb eszköz, amire szükséged lesz a konyhában!
- Vásárlási tanácsok
- Praktikus tippek a konyhában

Dr. Tamasi József ajánlásával



Rendeld meg a könyvet most!
www.testtudatos-taplalkozas.hu

25 %
kedvezmény



Testtudatos életmód[®] életmód és receptkönyv

Kétheti étrend és teljes életmódváltó program
Több mint 70 gluténmentes recepttel



A tartalomból:

- Két hetes dietetikus által lektorált étrend
- Két hetes piaci és bolti bevásárló lista konkrét márkákkal
- A testtudatos életmód 3 pillére
- Értékes szakmai tartalom
- Komplet életmódváltó program
- Ajándékfejezet

Orvos és dietetikus ajánlásával

Rendeld meg a könyvet most!
www.testtudatos-taplalkozas.hu

30 %
kedvezmény

