

# BYLINKOVÉ LIMONÁDY



**Prohlášení:** Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.



# BYLINKOVÁ LIMONÁDA

- vzniká kvašením
- perlí, jemně šumí -  
lákové i pro děti
- je bohatá na probiotika  
- pomoc s trávením a  
tedy i s imunitou



# CO JE POTŘEBA

- **sezónní ovoce, bylinky nebo obojí**
- **převařenou vodu**
- **sladidlo**
- **startér (jde to i bez něj, ale trvá to déle)**
- **větší sklenici**

# BYLINKY

- **čerstvé sezónní bylinky - např. plody šípku, plody SLADKOPLODÉHO jeřábu, máta, meduňka, květy růže, sléz, měsíček, řebříček, sedmikráska, jitrocel, lichořeřišnice, šalvěj (ne pro děti, těhotné)**
- **použijte ty, co máte čerstvé k dispozici**
- **bylinky neumývejte - mají na sobě vrstvu zdravých probiotik a květy i pyl plný účinných látek**

# OVOCE

- **čerstvé sezónní ovoce např - maliny, rybíz, ostružiny, jablka, hrušky, švestky, borůvky, jahody, broskve, meruňky, rakytník, meloun**
- **nezávadné a bez chemie**
- **limonádu do růžova obarví kousek čerstvé červené řepy/ cvikli**

# OVOCE

**Děláte marmelády, šťávy?  
Do limonády můžete využít i ovocnou drť,  
kterou do nich nedáte kvůli zrníčkům a  
normálně byste ji vyhodili - např. z ostružin  
nebo rybízu.**

# PŘEVAŘENÁ VODA

- **pokud máte doma chlorovanou vodu,  
doporučuji převařit a nechat vychladnout**

# SLADIDLO

- **čerstvé ovoce má přirozený cukr, ale samotný na kvašení nestačí**
- **cukr bílý/ třtinový**
- **med**
- **sušené sladké ovoce jako rozinky, datle fíky, švestky**
- **pozor - březový cukr neboli xylitol není vhodný - nepodporuje kvasný proces**



# SKLENICE

- **1l - 5l (co máte a co vám vyhovuje)**
- **vysterilizovat/ přelít horkou vodou/  
vypláchnout alkoholem**

# STARTÉR

- jde to i bez něj, ale proces kvašení trvá mnohem déle - tzn. musíte se i déle o limonádu starat
- kvasinkový koncentrát, který spustí kvašení - obsahuje přirozené živé kvasinky, které se v limonádě rozmnoží
- pomocí startéru limonádu naočkujeme, urychlíme proces kvašení

# STARTÉR

## Příklady startéru:

- kousek čerstvého nebo sušeného droždí, kvásku
- vlastní ocet např. jablečný - nepasterizovaný
- zázvorový startér
- zbytek předešlé limonády (cca 1dcl)
- případně kombucha, tibi kristalky
- syrovátka

# ZÁZVOROVÝ STARTÉR

## Ingredience:

- větší kousek nejlépe bio zázvoru
- cukr
- odstátá voda



## Recept:

- 1.den: Dobře omyjte zázvor. Včetně kůry (na ní jsou prospěšné bakterie) ho nejemno nastrouhejte. Jednu lžici zázvoru vložte do sklenice, zasypte lžicí cukru a zalijte cca 2dcl vody. Zamíchejte, přehodťte látkou nebo kapesníčkem (upevněte gumičkou) nebo zlehka! zašroubujte uzávěrem, tak aby mohly odcházet plyny. Nechte fermentovat.

# ZÁZVOROVÝ STARTÉR

- **Další dny - dokrmování:** Další den startér opět dokrmte lžící cukru a lžící strouhaného zázvoru (i s kůrou) a znovu zakryjte. Nechte fermentovat. Postupně začnete vidět malé bublinky.
- Toto krmení opakujeme 5–7 dní.
- Po cca 1 týdnu máte aktivní startér, se kterým se můžete pustit do výroby limonád.
- Část startéru odeberete a použijete na výrobu limonády.
- Zbylý starter znovu dokrmte a uložte na chladné místo.
- Pokud startér nebudete používat, můžete ho nechat hibernovat v lednici (vydrží tam měsíce bez povšimnutí)

# VÝROBA LIMONÁDY

## Ingredience:

- bylinky, ovoce dle chuti
- cukr
- startér
- citronová šťáva (případně pomerančová) bez pecek z 1/2 až 1 citronu dle chuti (není nutná vůbec)
- voda



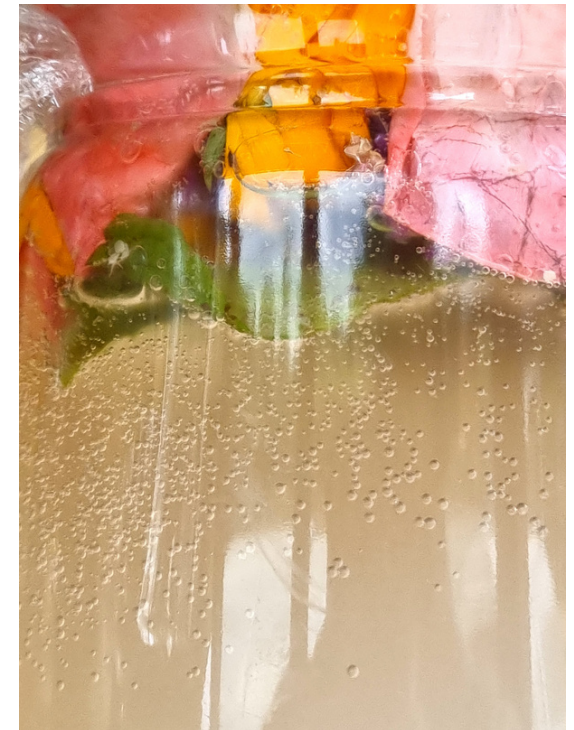
## Recept na limonádu:

- Do vydezinfikované sklenice dejte do 1/3 - 1/2 ovoce nakrájené na menší kousky a bylinky dle volby - může být i každé zvlášť.
- Zasypte cukrem. Na 1l vody využívám cca 80g - 100g sladidla (kvasinky ho "vyžerou"). Přidejte citronovou šťávu.
- Přidejte startér - cca 1dcl předešlé limonády či zázvorového startéru, nebo oříšek čerstvých kvasnic či kvásku (případně lžičku sušených) nebo 1-2 lžíce nepasterizovaného octa.
- Zalijte vodou těsně pod okraj sklenice.
  - Když dáte méně, mohl by se obsah začít kazit dříve, jak fermentovat.
  - Pokud byste zalili až po okraj, tak by mohl začít obsah během fermentace vytékat. Látka na zakrytí by pak byla mokrá a zase by se mohlo začít kazit.

- **Promíchejte čistou vařečkou a překryjte látkou nebo ubrouskem a upevněte gumičkou. Nebo můžete použít potravinářskou fólii nebo uzavřít zlehka uzávěrem. Je to na vás. Je to ochrana před hmyzem a nečistotou.**
- **Obsah je nutné minimálně 2x denně, lépe 3x denně i vícekrát promíchat, tak aby se obsah zeshora dostal dolů. Vždy použijte čistý nástroj. Můžete i ochutnávat, le lžíci už pak znovu do nápoje nedávejte.**
- **Pokud máte obsah ve sklenici s uzávěrem, můžete ji na promíchání pevně zavřít a se sklenicí pořádně zatřepat. Nezapomeňte ale pak znovu povolit uzávěr, ať nedojde k výbuchu!**



- Čím dříve nápoj slijete, tím bude sladší a slabší. Čím déle ho necháte, tak kvasinky vyžerou cukr a začne se více podobat vínu a bude v něm stoupat obsah alkoholu (jen trochu, nebojte).
- Slévat můžete už po 24 hodinách, ale i až po 7 dnech. Záleží, co preferujete a jak vám nápoj bude chutnat.
- Scezená limonáda pak patří do lednice, kde se proces kvašení téměř zastaví - i tak bude limonáda dozrávat a perlit víc a víc. Pokud chcete, aby vám vydržela v lednici déle, klidně proces kvašení přerušte i po 24 hodinách a nechte dozrávat v lednici. Záleží na vás, vyzkoušejte.



**Neváhejte si pohrát s množstvím i  
přísadami.**

**Nejsou tu striktně daná pravidla.**

**Vyzkoušejte přidat skořici, badyán...**

**Užívejte si chuť těchto zdravých limonád!**

# ÚKOL

- **Zkuste si založit kvašenou limonádu - z toho, co máte k dispozici. Vyjděte do přírody a nasbírejte si hrst šípků a obohatte jí o vitamín C.**

