

VYUŽIJTE SÍLU BYLINEK NAPLNO

FERMENTACE



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.



FERMENTACE

- Fermentace, neboli v tomto případě oxidace = přeměna látek v zelených listech na látky jiné, díky čemuž listy zčernají.
- U klasického čaje se tak mění zelený čaj na černý.



FERMENTACE

- **Vyrobíme si tak povzbuzující čaj**
 - **obsahuje vitamín C**
 - **je protizánětlivý**
- **Můžeme tak nahradit například ranní kávu - krásně nás nabije energií.**



JAKÉ BYLINKY

- listy maliníku, ostružiníku, jahodníku, borůvčí z lesa, listy černého rybízu nebo růže šípkové
- kombinace nebo jedno druhové
- listy můžeme sbírat od jara do podzimu

RECEPT

- 1. Natrhané listy necháte 2 až tři hodiny zavadnout. Pak je naskládáte na čistou utěrku v tenké vrstvě, ale přes sebe.**
- 2. Válečkem listy pečlivě rozválejte. Narušíte tak jejich strukturu a uvolní se tak látky, které jsou potřeba pro fermentaci. Listy pak pokropte dostatečně vodou.**
- 3. Utěrku přeložíte na třetiny a pak ještě jednou a pevně zavážete do válečku, který pak vložíte do hrnečku. Hrneček mějte u zdroje tepla 4 dny.**
- 4. Kontrolujte, že plátno nevyschlo - to znamená rozmotejte váleček a posuďte vlhkost utěrky, ne listů! Pokud se vám zdá málo, napařte nad hrncem s vodou. Znovu pevně zamotejte a vložte do hrnečku.**
- 5. Můžete i opatrně zkontrolovat, zda listy neplesniví. Ale nahlédněte jen z kraje utěrky. Listy nesmějí vidět světlo.**

DOKONČENÍ FERMENTACE

- **V utěrce se listy zapaří a probíhá proces fermentace.**
- **Po 4 dnech utěrku rozložte. Listy budou tmavé až černé, některé zůstanou zelené.**
- **Listy dejte ještě úplně dosušit.**
- **Skladujte v suchu a temnu.**

VYUŽITÍ

- **do čaje:**
 - **povzbuzuje, nabuzuje**
 - **plný vitamínu C - prevence, při nachlazení, zánětech**

ÚKOL

Vyzkoušejte zfermentovat listy, které nyní najdete. Můžete ale fermentovat kdykoliv během roku.