

FERMENTACE



Fermentace, neboli v tomto případě oxidace, je přeměna látek v zelených listech na látky jiné, díky čemuž listy zčernají. Vyrobite si tak povzbuzující čaj.

Ingredience:

- listy maliníku, ostružiníku, jahodníku, růže šípkové

Recept:

Natrhání listy necháte 2 až tři hodiny zavadnout. Pak je naskládáte na čistou utěrku v tenké vrstvě - přes sebe. Válečkem listy pečlivě rozválejte. Narušíte tak jejich strukturu a uvolní se tak látky, které jsou potřeba pro fermentaci. Listy pak pokropte dostatečně vodou.

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.

Kontrolujte, že plátneč 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.

Můžete i opatrně zkontrolovat, zda listy neplesniví. Ale nahlédněte jen z kraje utěrky. Listy nesmějí vidět světlo. 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, je plný vitamínu C - prevence, při nachlazení, zánětech

