

# FERMENTACE BYLINEK V MEDU

**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 V MEDU

- **jednoduchý a přirozený způsob konzervace květů, bylinek a plodů bez chemie a tepelné úpravy**
- **fermentace je biologický proces, během kterého mikroorganismy (bakterie, kvasinky nebo plísně) působí na potraviny - tím mění jejich chemické složení a vytvářejí nové látky**
- **při fermentaci dochází ke kvašení**

# MEDOVÉ KVAŠENÍ

- **využívá se nejčastěji pro bobuloviny, ovoce ze sadu nebo bylinky**
- **ovoce nebo bylinky se dají do nádoby a zalijí medem tak, aby vše zakryl a nechá se kvasit při pokojové teplotě 3 dny až třeba 3 týdny**
- **fermentací se jídlo stává stravitelnější a výživnější - probiotika v něm obsažená podporují zdravou střevní mikroflóru a trávení, což má pozitivní efekt na imunitní systém**

# CO NAKLÁDAT - PŘÍKLADY

- sezónní jedlé květy a bylinky
  - např. sedmikrásky, fialky, růži, černý bez, šeřík, levanduli, pampeliška, lípu, trnkové, jabloňové nebo třešňové květy, měsíček, jitrocel
- sezónní ovoce a další (divoké) plody
  - maliny, ostružiny, jahody, rakytník, arónie, kdoulovec
- nové jarní výhonky smrku nebo modřínu
- květy borovice nebo smrku (i s pylem, který v sobě ukrývá spoustu minerálních látek a vitamínů)
- nezralé šišky smrku, borovice, modřínu, jedle
- semínka - kopřivy, dýně, slunečnice, ..
- kurkumu, zázvor



Květ borovice

# CO JE POTŘEBA

- kvalitní med
- menší sklenice  
150ml - 350ml
- bylinky a plody
  - jeden druh
  - kombinace více druhů



# POSTUP

- **V čistém prostředí nasbírejte dary přírody, které chcete nakládat.**
- **Neomývejte! Mají na sobě vrstvu zdravých probiotik a květy také pyl plný účinných látek.**
- **Sklenici naplňte bylinkami či plody do zhruba 1/3 - 1/2 a zalijte medem. Použijte jednu bylinku nebo jich nakombinujte více.**
- **Zamíchejte.**
- **Sklenici přikryjte látkou a zajistěte gumičkou nebo použijte víčko a jen lehce uzavřete. Nechte stát v pokojové teplotě.**
- **1x denně (případně obden) zamíchejte. Už za pár dnů začne med jemně kvasit (konzistence může někdy zřidnout).**

# DÉLKA FERMENTACE - KVAŠENÍ

- Doba fermentace je individuální - pár dnů nebo třeba 3 týdny.
- Hotovo je tehdy, když vám chutná :). Experimentujte s délkou kvašení a ochutnávejte postupně různá stádia.
- Tyto medy můžete jíst hned po naložení (tam se ale nestačí esence suroviny rozvinout a zkvasit), tak i po nějakém čase, kdy začne obsah bublat.
- U některých surovin bublá obsah významně, u jiných jen nepatrně nebo nekvasí vůbec.
- Např. maliny či rakytník kvasím zhruba týden při pokojové teplotě.
- Proces kvašení ukončíte přesunutím do lednice.

# PO MACERACI

- **Květy a plody v medu nechte a konzumujte ho i s nimi.**
- **Šišky a květy jehličnanů vyberte a ještě využijte na čaj (přelijte horkou vodou).**
- **Fermentovaný med nechte (vzduchotěsně uzavřený) uložený v lednici - vydrží tam i několik let.**
- **Med může být tekutější než na začátku, protože se z ovoce vyplavuje tekutina.**

**Smrkové výhonky můžete využít do smrkového sirupu, kdy prokládáte smrkové výhonky cukrem.**

# VYUŽITÍ

- kaše, na chleba, na dezerty, lívance, palačinky, do jogurtů
- preventivně na podporu imunity, když cítíte, že na vás “něco leze”
- smoothie
- oslazení čaje
- vytvoření čaje



# DOPORUČENÍ

- **Na jaře si do medu naložte smrkové výhonky a trnkové květy - jsou skvělé.**
- **Využívejte sezónní dary přírody, ne sušené bylinky nebo plody z mrazáku.**