

# Workshop: Fermentované nápoje

## Co je fermentace?

Fermentace (nebo také kvašení) je přirozený proces, při kterém bakterie a kvasinky mění cukry v potravinách na jiné látky – například na kyselinu mléčnou.



## Základní pravidla:

- Používej nejlépe chemicky neošetřené ovoce a bylinky.
- Důvěřuj svým smyslům - podezřelý zápach nebo vzhled znamená problém.
- Sklenice neplň po okraj, nech prostor pro bubláni.
- Nenechávej kvasit na slunci
- UDRŽUJ ČISTOTU!

## Typy fermentace:

- Mléčné kvašení → jogurt, kefír, kysané zelí
- Alkoholové kvašení → pivo, víno, chléb
- Octové kvašení → ocet, kombucha
- Smíšené fermentace → salám, sójová omáčka

## Fermentační triky:

- Vodní a mléčný kefír (např. od Wugi.cz)
- Při práci s vodním nebo mléčným kefirem nepoužívej kovové nástroje, ani sítko.
- Hotový kefír nebo limonádu skladuj v lednici – zpomalíš kvašení a prodloužíš trvanlivost.

## Proč fermentovat?

- **Konzervace** (trvanlivost): Fermentované potraviny vydrží mnohem déle než čerstvé.
- **Chuť:** Fermentace vytváří jedinečné, komplexní chutě - kyselé, lehce navinulé nebo "bublinkové".
- **Zdraví:** Fermentované potraviny obsahují probiotika - prospěšné bakterie, které podporují zdraví střev a imunitu.
- **Stravitelnost:** Mikroorganismy "předtráví" potravinu - rozkládají složité látky na jednodušší, které náš žaludek snáze zpracuje.

## Experimentuj

Objevuj ovoce a plody, které jsou v sezóně. Kombinuj bylinky i koření. Fermentování je jako hra s odstíny chutí.



# Recepty



## Fermentovaná limonáda

### Ingredience na 3 l sklenici:

- 3 l převařené a vychladlé vody
- 2-3 hrsti ovoce nebo bylin
- 200 g třtinového cukru
- 1 citron bez chemického ošetření

### Postup:

Rozpusť cukr ve vodě. Do čisté sklenice přidej ovoce, byliny a případně citron. Zalij cukrovým roztokem. Nech stát při pokojové teplotě 2-3 dny. Každé ráno promíchej a ochutnej. Poté přeced' přes plátno a ulož do lednice.

## Fermentovaná snídaňová kaše

### Ingredience:

- 150 g kefíru
- 50 g jemných vloček
- lžíce mletých lněných semínek
- ořechy a semínka dle chuti
- javorový sirup
- ovoce dle chuti

### Postup:

Smíchej všechny ingredience kromě ovoce a javorového sirupu. Nech přes noc fermentovat při pokojové teplotě. Ráno ozdob ovocem, oslad' sirupem a podávej.

## Kefírové lívance

### Ingredience:

- 500 kefíru
- 300 g hl. mouky
- 1 vejce
- 5 g jedlé sody
- 50 g cukru
- olej na smažení

### Postup:

Smíchej mouku s cukrem a jedlou sodou. Přidej kefír a vejce, dobře promíchej a smaž na pánvi s trochou oleje.

