

Workshopy

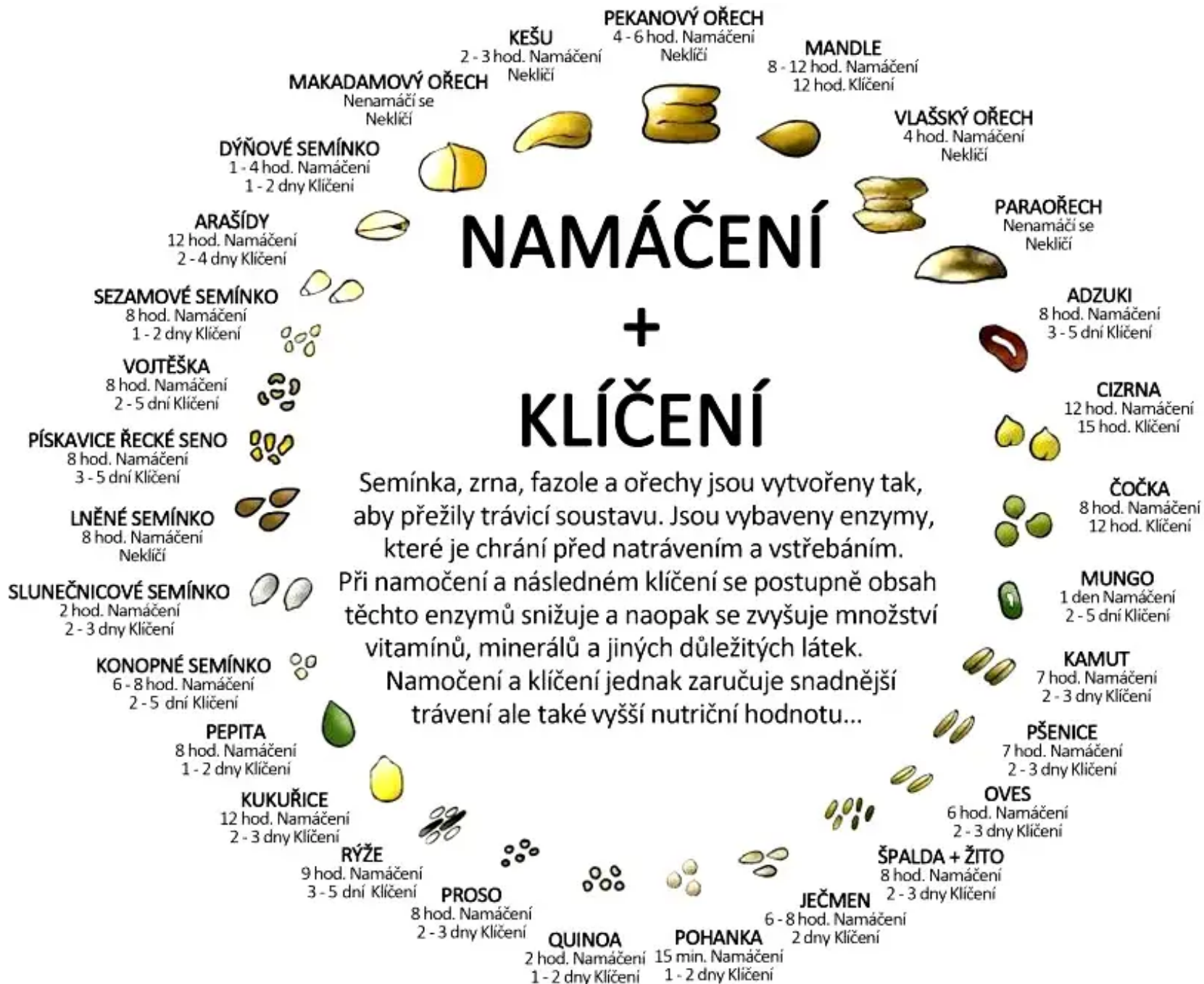
Mgr. Kamila Kroupová

Klíčení



NAMÁČENÍ + KLÍČENÍ

Semínka, zrna, fazole a ořechy jsou vytvořeny tak, aby přežily trávicí soustavu. Jsou vybaveny enzymy, které je chrání před natrávením a vstřebáním. Při namočení a následném klíčení se postupně obsah těchto enzymů snižuje a naopak se zvyšuje množství vitamínů, minerálů a jiných důležitých látek. Namáčení a klíčení jednak zaručuje snadnější trávení ale také vyšší nutriční hodnotu...



Kvašení





Kimchi



Kysané zelí



Probiotické potraviny

PROBIOTICKÁ JÍDLA



JABLEČNÝ OCET

obsahuje zdravé kyseliny, které zvyšují pH ve vašem těle a tím pomáhají probiotikům růst



FERMENTOVANÉ MLÉČNÉ VÝROBKY

jsou bohaté na probiotické látky a pomáhají zlepšovat zdraví střev



KYSANÉ ZELÍ

je bohaté na druhy Lactobacillus. Má vysoký obsah vitamínu C a trávicích enzymů



KIMCHI

je korejský bratranec zelí. Je vyroben kvašením čínské zelí a řady dalších potravin a koření



NATTO

je japonská specialita, mísa fermentovaných sójových bobů s vysokým obsahem Bacillus subtilis



KVAS

je běžný nápoj z východní Evropy vyrobený z fermentovaného ječmene nebo žita



MISO

je hlavní součástí japonské medicíny



KOMBUCHA

je fermentovaný černý čaj vyrobený s použitím symbiotické kolonie bakterií a kvasinek





Tibi krystaly (zrna)



Kombucha



Sója je lepší kvašená. Zkuste tempeh,
natto nebo miso



Zelené potraviny



Entomofágie

