

## Jak fermentovat suché plody

- **Obiloviny a pseudoobiloviny** namáčíme s dvojnásobným množstvím vody a dvěma lžícemi probiotik (např. tibi vodní kefír, syrovátka z kefíru nebo jablečný nefiltrovaný ocet). Namáčíme 24 hodin, celá zrna zůstávají ve vodě při pokojové teplotě 48 hodin. Pohanku, špaldu, kamut nebo oves po namáčení již není třeba vařit, stačí jen prohřát.
- **Čočku** zalijeme dvojnásobným množstvím vody, přidáme lžici probiotik nebo citronové šťávy a namáčíme 24 hodin. Propláchneme a vaříme cca deset minut. Červená čočka se po fermentaci už vařit nemusí.
- **Cizrnu a hrách** zalijeme dvojnásobným množstvím vody, přidáme lžici soli a dvě lžice probiotik. Fermentujeme 48 hodin. Poté propláchneme a vaříme asi půl hodiny. **Fazole** namáčíme stejně, ale vaříme je s mořskou řasou a špetkou jedlé sody.
- **Rýži** přelijeme dvojnásobným množstvím vody, přidáme probiotika a fermentujeme 24 hodin. Následně vodu slijeme a uložíme do krabičky do lednice, nebo rýži propláchneme a hned vaříme.
- **Ořechy a semínka** se namáčí osm až deset hodin. (Měkké ořechy stačí máčet jen tři hodiny.) Do vody přidáme špetku soli. Poté vodu slijeme, ořechy propláchneme a konzumujeme nebo uložíme do lednice.