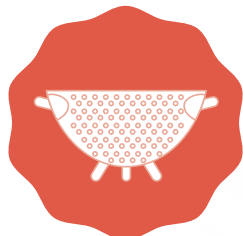


OŘECHY

@blwkrozkrokem



OMÝT

Použijte sítko nebo gázu k důkladnému umytí ořechů pod tekoucí vodou.



NAMOČIT

Nasypte ořechy do skleněné nádoby a zalijte je vlažnou převařenou, přefiltrovanou nebo minerální vodou. Poměr vody by měl být aspoň 2:1. Dvě části vody na jednu část ořechů. Přidejte kávovou lžičku mořské soli a zamíchejte, ať se sůl ve vodě rozpustí.



AKTIVOVAT

Takto namočené ořechy nechte ideálně odpočívat přes noc (10-12hod). Namáčením začíná proces aktivace. Voda zadrží toxiny, kyselinu fytovou, která brání správnému vstřebávání minerálů a také enzymové inhibitory, které zabraňují dobrému trávení ořechů.



PROPLÁCHNOUT

Nezapomeňte po namáčení ořechy propláchnout. Někdy se doporučuje proplachovat i vodou s jablečným octem, aby došlo k odstranění zbývajících bakterií.



VYSUŠIT

Ořechy vysušte v sušičce nebo troubě při teplotě 50°C během 12-18 hodin nebo dokud nebudou křupavé. Až budou dostatečně suché, skladujeme je v uzavíratelné skleněné nádobě (max. 2 měsíce).



Piniové oříšky, makadamské ořechy a pistácie není potřeba aktivovat ani namáčet. Lískové ořechy a para ořechy neobsahují velké množství antiživin, ale je vhodné je namáčet kvůli jejich lepšímu trávení.