Co zrobić z truskawek? Pełną żywych kultur bakterii truskawkową lemoniadę

written by Ewa Kozioł

Jako mama staram się pokazać swoim dzieciom inne smaki, a równocześnie rozkochać w tym co nasze, co Polskie. Dlatego dziś zrobimy sobie buzującą lemoniadę truskawkową, bo kto nie lubi smaku soczystych i słodkich truskawek? Co więcej, chyba ostatnią rzeczą po jaką sięgnie świadomy konsument to kupiona lemoniada pełna cukru i chemii. W takim razie do dzieła! Dziś truskawkowa lemoniada!

Nasza współczesna kuchnia jest niesłychanie uboga, przez co nasze kubki smakowe jak i zdrowie jest naprawdę upośledzone (i nie obawiam się użyć tak mocnego określenia). Zastanawia mnie tylko jak te wszystkie nasze dobroci XXI wieku na dłuższą metę odbiją się na zdrowiu ludzkości. Wszyscy konsumują cukier w ilościach przerażających, smarują kanapki sztucznym tworem w postaci margaryny lub innego tłuszczu roślinnego i smażą na oleju rzepakowym. Strach się bać co z tego może wyniknąć. Jednak dziś nie o tym…

Truskawkowa lemoniada jest słodka ze względu na zawartość miodu, delikatnie kwaskowata i musująca w sam raz na słoneczne dni. Jest to kolejny sposób na to co zrobić z truskawek w sezonie. Sama zrobiłam kilka butelek na zimę, choć będę musiała je prawdopodobnie kilka razy odgazować.

Truskawkowa lemoniada jest banalnie prosta i zajmie nam tyle czasu co obranie truskawek z szypułek.

Warto również poznać walory naszej lemoniady truskawkowej, gdyż rozpieści nasze zdrowie, gdyż zawiera dobre kultury bakterii dzięki czemu:

- poprawimy funkcjonowanie naszego układu odpornościowego,
- oczyścimy i usuniemy toksyny z wątroby. Jest to niesłychanie istotne w czasach gdzie jedyną rzeczą jaką nam brakuje jest nie skażone środowisko.
- dodatkowo jest ona pełna przeciwutleniaczy, minerałów (potas, magnez) i witamin- (B,C, K) – taki super napój
- ochrania przed niekorzystnym promieniowaniem UVA co

odkryli naukowcy z Hiszpanii i Włoch
- wspomaga nasz wzrok, układ kostny i ma działanie odmładzające ponieważ truskawki zawierają biotynę
- ze względu na zawartość fenoli ma działanie przeciwzapalne,
- żywe kultury bakterii wspomogą wchłanianie składników odżywczych z pożywienia,

Truskawkowa lemoniada – przepis

Potrzebować będziesz

- 2 szklanki zmiksowanych truskawek
- 1/2 szklanki przegotowanej wody
- lokalnego miodu (może być zeszłoroczny)
- 2 szklanki żywych kultur bakterii (patrz poniżej)
- miód do smaku

Wszystkie składniki dobrze mieszamy blenderem, przelewamy do słoika lub butelek z korkami i zamykamy. Dzięki temu zabiegowi nasza truskawkowa lemoniada będzie gazowana Wszystko odstawiamy na 24 h, po tym czasie wkładamy do lodówki i pijemy.

Pamiętajcie, że truskawki nie są skore do fermentowania, ze względu na sporą ilość kwasów, dlatego musimy im pomóc i potrzebujemy aktywnych kultur bakterii

Możemy je znaleźć we wszystkim co jest przefermentowane (np. w piwnicy na pewno któryś słoik puścił i się wszystko skwasiło, w domowym occie jabłkowym, w kombuczy, w grzybku tybetańskim. Jeśli mamy wodę z kombuczy lub grzybka po prostu wlewamy ją na szklanki, natomiast ocet jabłkowy (2 łyżki) rozpuszczamy w 2 szklankach ciepłej wody z 2 łyżkami cukru lub miodu i pozostawiamy na dwa dni w ciepłym miejscu. Innym miejscem znalezienia probiotyków to woda z kefiru lub jogurtu, należy pamiętać jednak, aby na opakowaniu pisało zawiera żywe kultury bakterii. To ważne, ponieważ zdarza się, że producenci po dodaniu bakterii ponownie pasteryzują taki pseudo probiotyk. Jak otrzymać wodę z jogurtu wyciągamy go z lodówki na cały dzień i stawiamy w ciepłym miejscu, np. na parapecie, wieczorem wylewamy go na poszewkę podstawiamy miskę, podwieszamy i czekamy. Rano w misce pod nią znajdziemy żywe kultury bakterii. Innym źródłem bezie kwas chlebowy, a jak ktoś się uprze to w woda z ogórków czy kiszonej kapusty. W tych ostatnich przypadkach smak może nie być zadowalający, dlatego warto rozwodnić 1 łyżkę w szklance ciepłej nie gorącej wody, dodać łyżkę cukru lub miodu i pozostawić na dwa dni w ciepłym miejscu.

[mpp_inline id="55194″]

Follow my blog with Bloglovin