

# FERMENTIRAN ŽAJBELJ



## **Sestavine:**

Priporočljive količine za Kefirko kozarec, 848ml:

- 150 g žajbljevih listov
- 300 ml vode
- 9 g soli

## **Priprava fermentiranega žajblja**

Žajbelj dobro operite in ga zavite v brisačko, da se osuši. Liste naložite v kozarec. Čez prelijte z vodo do roba kozarce in stehtajte. Odštejte težo kozarca ter pripravite 2 % soli teže celotne vsebine kozarca.

Vodo najprej odlijete v posebno posodo in v njej raztopite sol nato prelijete nazaj v kozarec. S slanico prekrijte žajbelj in uporabite stekleno utež z vzmetjo, da je žajbelj dobro potopljen in v vodi ni mehurčkov. Izčrpajte zrak z uporabo pumpice na pokrovu. Fermentirajte 1 do 2 tedna na sobni temperaturi. Nato postavite zaprte kozarce v hladilnik, kjer jih lahko shranjujetedо 6 mesecev.

## **Koristi fermentiranega žajblja**

Zelišča morajo biti ves čas potopljena v tekočini. Žajbelj je zelo blagodejen za črevesje,

fermentiranemu pa se blagodejne moči še povečajo. Fermentiran žajbelj lahko uporabljate tako, da žvečite liste v ustih, kadar imate težave v ustni votlini ali črevesju. Liste na koncu izpljunite. Tekočino lahko uporabljate za izpiranje ustne votline (vnetje dlesni, afte..), če je koncentrat premočan, ga razredčimo z vodo. Močno razredčeno tekočino lahko pijemo za pomiritev črevesja.

#### Nekaj namigov za kombinacije zelišč:

- sesekljana čebula, nastrgan svež ingver, čili, česen
- čili, janež, komarček, česen
- timijan, rožmarin, šetraj, jedilni sivkini cvetovi, pehtran, origano, meta

**Opozorilo:** Dolgotrajno uživanje žajblja se odsvetuje. Zdravljenje naj ne traja več kot tri tedne, primerno pa se je posvetovati z zdravnikom. Prav tako ni priporočljivo uživanje žajblja med dojenjem in nosečnostjo, odsvetuje se tudi ljudem z epilepsijo.

Avtorica recepta: Suzana Kranjec

Več receptov za fermentacijo zelenjave ali sadja najdete [tukaj](#).

#### Izdelki uporabljeni v tem receptu:



## **Fermentor zelenjave**

[Kupite na Kefirko.com](http://Kefirko.com)



## **Morska sol**

[Kupite na Kefirko.com](http://Kefirko.com)