

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Darmflora, vitamine C-boost, immuunsysteem

TOELICHTING

Gefermenteerde voeding zit, vanwege het fermentatieproces, tjokvol vitamines en vooral goede bacteriën die probiotica worden genoemd. Door regelmatig probiotische voeding te eten versterk je je weerstand en afweer tegen de "slechte" bacteriën, vervelende schimmels en ziekteverwekkers. Leuk aan zelf ingelegde citroenen wekken is dat je zelf kunt experimenteren met allerlei specerijen en kruiden. Voel je dus vrij om te experimenteren!

DIT HEB JE NODIG

- 6 (biologische!) citroenen, gewassen en schoongeboend
- 2 steranijs
- 1 groot kaneelstokje of twee kleine
- 200-250 ml heet water
- Paar scheuten extra vierge olijfolie
- Ongeveer 6 opgehoopte el grof zout (Fleur de sel, Keltisch-, Himalaya- of zeezout)

ZO MAAK JE HET

Werk met een schone, grote weckpot. Snijd de citroenen vanaf de navel in vieren, kruislings, waarbij de onderkant aan elkaar blijft zitten. Strooi het zout op en tussen de citroenen en wrijf goed in. Druk ze weer dicht en doe ze in de weckpot met de steranijs en kaneel. Druk stevig aan. Schenk het water bij de citroenen en eindig met een paar scheuten olijfolie. Zorg ervoor dat de citroenen goed onder staan. Voeg zo nodig nog wat extra water toe. Sluit het deksel en zet de citroenen op een koele, donkere plek. Schud zo af en toe de pot even goed door.

Na ongeveer vier weken hebben de citroenen lang genoeg gestaan en kunnen ze in gerechten verwerkt worden. Haal met schoon keukengerei een citroen uit de pot, of een partje, en haal de schil er af. Snijd in dunne reepjes en voeg toe aan jouw favoriete gerecht. Zet de pot weer terug. Ingelegde citroenen kunnen onder de juiste omstandigheden tot 2 jaar goed blijven.

TIPS:

- Proef na vier weken eerst een stukje van de schil voordat je ze toevoegt aan een gerecht. Zo kan je bepalen hoeveel er van nodig is.
- Ook het pekelfoet kan je gebruiken in bijvoorbeeld sauzen en dressings.

