

## FERMENTÁLÁS

1. Mit jelent a fermentálás?
  - a. élesztő előállítását
  - b. sózással tartósítást
  - c. tejsavbaktériumok segítségével történő savanyítás
2. Hogy nevezik a felöntő lét, melyet az első lépésként kell elkészíteni?
  - a. brine
  - b. gingere
  - c. funto
3. Mit fermentálhatunk?
  - a. tojást, tejtermékeket
  - b. húst, belsőségeket
  - c. zöldségeket, gyümölcsöket, gyógynövényeket
4. Hány fokon ajánlatos érlelni a fermentálni kívánt élelmiszert?
  - a. 10-15
  - b. 20-22
  - c. 25-28
5. Mi a „sziszegtetés”?
  - a. amikor kinyitjuk a fedelet, hogy távozhasson a felesleges szén-dioxid
  - b. amikor halk sziszegéssel jelzi a fermentált élelmiszerünk, hogy elkészült
  - c. amikor felrobban az üveg és mi sajnálkozunk
6. Mit kell tenni, ha kifut a felöntő lé?
  - a. semmit: ez annak a jele, hogy megérett
  - b. pótolni kell a kárba ment materiát
  - c. sima csapvízzel újra tölthetjük
7. Miért fontos, hogy megfelelő mennyiségű szén-dioxid mégis maradjon a felöntő lé és az üveg teteje között?
  - a. ez védi a romlástól a fermentálni kívánt anyagot
  - b. a szén-dioxid gyorsítja az érést
  - c. nem fontos, éppen ezért kell kiengedni
8. Hogy hat a szervezetre a fermentált étel?
  - a. beállítja a vérnyomást
  - b. helyreállítja a bélflorát
  - c. beállítja a vércukor szintjét
9. Melyik élelmiszer nem fermentálással készül?
  - a. szójaszós
  - b. ecet
  - c. csatni
10. Milyen termékkel találkozhatunk még a fermentálással kapcsolatban?
  - a. mosószer
  - b. konyhai/fürdőszobai tisztítószer
  - c. légfrissítő