



Uzm. Dr. Adil ZORLU

Çocuk ve Genç Psikiyatristi
Psikodramatist

www.adilzorlu.com

dr.adilzorlu@gmail.com

0532 068 36 38

GAPS Practitioner – Klinik Psikonöroimmunoloji - Orthomolecular Medicine

FERMANTE KİRAZ, DOMATES

- Kiraz ve domateslerin tam kızarmış olanları ile yaparsak daha iyi olur.
- 1 litre cam kavanozun dibine azar azar ,tane karabiber, defne yaprağı, bütün sarımsak, dereotu, fesleğen isteğe bağlı olarak zencefil koyun. Üstüne kiraz ve domatesleri ekleyin. Bir kat daha karabiberli karışımı ekleyin. Kiraz ve domatesleri ekleyin.
- İyotsuz kaya tuzu ile salamuralık su hazırlayın(önceden kaynatıp soğuttunuz 1 litre içme suyuna 1 yemek kaşığı iyotsuz kaya tuzu)
- 1,5 bardak peynir altı suyu ilave edelim.
- Domateslerin suya batması için üstüne ağırlık koyun(fincan tabağı olabilir.)Ağzını tülbentleyin yada streçleyin. Soğuk ve karanlık yerde 5-7 gün bekletin ama yaz sıcaklığında daha çabuk oluyor.
- Fermentasyon tamamlandığında kiraz ve domatesler şampanya gibi efervesan yani köpüklü nefis bir tat alıyor. Domatesin içindeki tüm şekeri faydalı bakteriler yiyor ve probiyotik bir domatese dönüşüyor.



Uzm.Dr. Adil ZORLU

Çocuk ve Genç Psikiyatristi
Psikodramatist

www.adilzorlu.com

dr.adilzorlu@gmail.com

0532 068 36 38

____ GAPS Practitioner – Klinik Psikonöroimmunoloji - Orthomolecular Medicine ____

Adres: Alsancak Mah. Talatpaşa Cad. No :33 kat :3 D:5

Harputlu Apt . Alsancak - İZMİR

dr.adilzorlu@gmail.com

www.adilzorlu.com

Bilgi - Randevu :0 532 068 36 38