Joanna Komorowska

autorka bloga Apetyt na kuchnię. Nie boi się eksperymentów, ale nie stroni od tradycji. Prowadzi warsztaty kulinarne, propaguje zdrowe podejście do odżywiania. Wraz z mężem zajmuje się fotografią kulinarną.

Polski superfood – kiszonki

„Superfood" to popularna nazwa na żywność naturalną (głównie roślinną), która ma wyjątkowo pozytywny wpływ na nasz organizm, płynący z dużej ilości składników odżywczych o odpowiednich właściwościach. Od kilku lat wzrasta zainteresowanie takimi produktami. Nie musimy jednak szukać po sklepach ze zdrową żywnością egzotycznych nasion goji czy chia. Mamy nasze polskie odpowiedniki, na przykład jarmuż, dynię, żurawinę czy – kiszonki!

Czym są kiszonki i dlaczego odgrywają istotną rolę w naszym odżywianiu? Kiszone warzywa, owoce czy grzyby dzięki procesowi fermentacji – czyli przemianie cukrów z tkanek roślin w kwas mlekowy – pozwalają nam dłużej zachować zdrowotne właściwości produktów wykorzystanych do kiszenia. Dostarczają nam probiotyki, które bardzo korzystnie wpływają na organizm człowieka. Dostarczają oczywiście także bogactwo witamin i minerałów. No i nie należy zapominać o walorach smakowych i zapachowych, choć oczywiście tutaj zdania mogą być podzielone…

Kiszenie to jedna z najstarszych metod konserwacji żywności. To kiszonki w dawnych czasach pozwalały przetrwać mroźne zimy, dostarczając nie tylko kalorii, ale także uodporniając i wzmacniając nasze organizmy. Najsmaczniejsze i najzdrowsze są zwykle te, które samodzielnie przygotujesz w domu. Warzywa takie jak np. ogórki, rzodkiewki, kalafior, czosnek, buraki ukisisz zalewając je wodą z solą. Na dno słoika wrzuć czosnek, chrzan, koper, liście dębu czy czarnej porzeczki. Ułóż ciasno warzywa, zalej solanką (1 płaska łyżka soli niejodowanej na 1 litr wody). Woda powinna zakrywać warzywa – to ważne, bo wystające ponad poziom wody końcówki mogą zacząć gnić! Zakręć słoik (jeśli kisisz w słoiku) lub przyciśnij kiszonkę, żeby nie wypłynęła (jeśli kiszisz w kamionce lub beczce). Czas kiszenia może

być różny, w zależności od tego, co kisimy, wynosi od kilku do kilkunastu dni. Idealna temperatura do procesu kiszenia to 18–22°C. Podczas kiszenia wytwarzają się gazy, dlatego też słoik ustaw na np. talerzyku, na który może wyciekać sok. Ukiszone warzywa przechowuj w lodówce lub chłodnej piwnicy. Sok spod kiszonki nie wylewaj – wypij! Możesz go rozcieńczać letnią wodą. Spożywaj niewielką ilość kiszonek i soku regularnie, **chyba, że Twój lekarz wyraźnie Ci to odradza.**

Zalety kiszonek:

- dostarczają bakterie kwasu mlekowego, które regulują florę bakteryjną w naszym układzie trawiennym;
- dostarczają witaminy z grup A, E, K, PP, C, B;
- dostarczają związki mineralne: magnez, żelazo, wapń, fosfor, potas;
- odtruwają i oczyszczają organizm regulując równowagę kwasowo-zasadową;
- zwiększają odporność organizmu;
- działają przeciwnowotworowo;
- regulują procesy trawienne;
- regulują cholesterol i poziom glukozy w organizmie.

Ważne!

Kiszonki i sok spod nich najlepiej spożywać na surowo lub po nieznacznym ogrzaniu. Wysoka temperatura niszczy dobroczynną florę.

PRZYKŁADOWE PRZEPISY NA KISZONKI

Miks warzyw jesiennych

Składniki: kalafior, rzodkiewki, ogórki, patisony, papryka ostra, koszyczki kopru, liście laurowe, ziele angielskie, czosnek, sól niejodowana (8–12 g na litr wody)

Wykonanie:

1. Na dno wyparzonego słoja układamy czosnek, i zioła.
2. Umyte i pokrojone ulubione warzywa układamy w słoju.
3. Zalewamy solanką, zakręcamy słoik.
4. Odstawiamy na 6–8 dni. Optymalna temp. kiszenia to: 18–24°C
5. Po tym czasie słoiki przestawiamy w chłodne miejsce np. do lodówki czy piwnicy.

Kiszona dynia z marchewką

kiszone warzywo zimowe, https://bit.ly/332hGBg

Składniki:
1 średnia dynia hokkaido
1/2 kg marchewki
1 pomarańcza
1 limonka
1/2 łyżeczki goździków
2 plastry imbiru
4 łyżki cukru lub miodu
1,5 łyżeczki soli

Wykonanie:

1. Dynię, marchewkę, pomarańczę, limonkę myjemy.
2. Dynię przekrawamy na ćwiartki i wyciągamy wnętrze. Dynię kroimy drobno, bez obierania ze skórki.
3. Marchew obieramy i kroimy w plasterki.
4. Pomarańczę i limonkę kroimy w ćwiartki.
5. Cukier/miód i sól mieszamy z ok. 3 litrami ciepłej wody.
6. Na dno słoja wkładamy imbir i goździki. Na to wykładamy cytrusy, dynię i marchewkę. Wlewamy roztwór miodu z solą.
7. Całość przyciskamy talerzykiem i odstawiamy w ciepłe miejsce do ukiszenia.
8. Po 10–14 dniach kiszonka powinna być gotowa. Przekładamy całość do mniejszych słoików i przechowujemy w lodówce.
9. Tak przygotowana kiszonka jest idealna na przeziębienia. Możemy warzywa dodawać np. do sałatek, a sok popijać ciepłą wodą (nie gorącą!).

Joanna Komorowska, autorka bloga Apetyt na kuchnię. Więcej przepisów na kiszonki znajdziecie na blogu w kategorii: Kiszonki