5 przepisów na ciekawe kiszenie

written by Ewa Kozioł

Zgodnie z obietnicą ruszamy z użytecznymi wpisami, które pomogą wam się uwolnić. Z racji, że sezon przetwórczy jest w pełni, warto zastanowić się nad formami konserwowania żywności. Dziś przepisy na ciekawe kiszenie.

Polska pomimo, iż chce za wszelką cenę nadgonić zachód w każdym możliwej kwestii nie zdaje sobie sprawy, że jest liderem w Europie jeśli chodzi o domowe przetwórstwo sezonowych warzyw i owoców. Co więcej większość z nas ma głęboko gdzie zakorzenioną potrzebę przetwarzania żywności i robienia zapasów. To wspaniałe, ponieważ w tej chwili, nie trzeba nikogo przekonywać jak ważne jest posiadanie własnych zasobów żywności. Jednak z drugiej strony należy zwrócić uwagę na to, że nasza paleta smaków zubożała przez ostatnie dziesięciolecia, w wyniku pojawienia się cukru i pasteryzacji.

Obecnie nasze półki uginają się pod ciężarem dżemów, syropów i innych słodkich łakoci, chociaż nie tylko. Często w naszych piwnicach znajdziemy kiszoną kapustę czy też ogórki, ale co z resztą? Co się stało z polskim kiszeniem? W ostatnich latach coraz więcej osób mówi o korzyściach płynących z pełnej dobrych kultur bakterii diecie. Dzięki tym wołaniom świat powoli na nowo odkrywa jak dar ma kiszenie produktów, jednakże jak to ze współczesnym człowiekiem bywa, często przesadzamy. Jeśli ktoś powie, że jagody są super zdrowe zaczynamy jeść je na potęgę, bez umiaru. Podobnie się dzieje z fermentowanymi produktami, co nie jest dla naszego organizmu korzystne.

Kiszonki powinny stanowić niewielki dodatek do diety a nie być jej główną częścią, dodatkowo powinny być wprowadzane do diety stopniowo. Wystarczy przyglądnąć się naszej tradycyjnej kuchni, gdzie dla przykładu surówka z kiszonej kapusty

traktowana jest jako dodatek do dania głównego, wyjątkiem jest oczywiście bigos ale ten również jest konsumowany sporadycznie. Musimy w końcu zapamiętać, że umiar to najlepszy wyznacznik tego co dobre.

Kiszenie w naszych regionie jest jednym z najbardziej charakterystycznych sposobów przechowywania żywności. Czym jest? To proces, gdzie w danym produkcie namnażają się bakterie kwasu mlekowego które powstrzymują jego gnicie i rozkład. Wytworzone w ten sposób produkty są przepełnione żywymi kulturami bakterii, które znane są ze swoich probiotycznych właściwości wspierających układ trawienny, a w rezultacie i nasze zdrowie. Nie można też zapomnieć o zawartości witamin, która nie ulega zmianie w wyniku kiszenia, w przeciwieństwie do przetworów poddawanych pasteryzacji.

Dawniej kisiło się naprawdę prawie wszystko zboża, warzywa, owoce, mięso miało to miejsce w wielkich drewnianych beczkach, dziś możemy to zrobić na mniejszą skalę używając po prostu słoików. Poniżej znajdziesz kilka przepisów które warto zrobić w niewielkiej ilości, aby wypróbować coś nowego. Jeśli się spodoba, będzie jeszcze czas aby zrobić więcej. Dziś kilka przepisów na kiszenie, a w następnym wydaniu zrobimy kilka ciekawych napoi probiotycznych jak kwas miodowy, buraczany czy cydr jabłkowy.

Kiszenie – fasolka szparagowa

- 1 łyżka soli na 1 l wody
- 4 ząbki czosnku
- 500 g fasolki szparagowej lub wstęgi pozbawionej włókien
- 8 ziarenek pieprzu
- 1 l wody (nie chlorowanej)

Umieść fasolkę i pozostałe składniki w czystym słoiku. W osobnym naczyniu rozpuść sól i wodę, następnie tą mieszaniną zalej fasolkę. Zamknij słoik i pozostaw w ciepłym miejscu na dwa tygodnie. W międzyczasie usuwaj z powierzchni wszelakie naloty za pomocą drewnianej łyżki, po czym przenieś fasolkę do piwnicy.

Pomidorowa salsa

Wspaniały dodatek do zimowych posiłków i kanapek. Co więcej jest niesłychanie prosta w przygotowaniu.

- 10 dużych pomidorów
- 1 czerwoną paprykę chilli (poszatkowaną)
- 5 poszatkowanych ząbków czosnku\
- 1/4 szklanki mięty, bazylii lub kolendry (poszatkowanej)

- 2 papryczki chilli, dobrze poszatkowane
- sok z jednej cytryny
- sok z jednej limonki
- 1 łyżka soli na 1 l wody

Wymieszaj wszystkie składniki ze sobą, przełóż do słoika, zakręć i pozostaw na 2 dni w temperaturze pokojowej. Następnie przenieś słoik do piwnicy.

Korzenna kiszona marchewka

- 2 duże marchwie obrane i pokrojone w paseczki
- 1 laskę cynamonu (wedle uznania)
- 3 goździki
- 1,5 cm świeżego korzenia imbiru
- solanka (1 łyżka soli na 1 l wody)

Umieść wszystko w czystym słoiku, zakręć przenieś do piwnicy.

Kiszenie marchewki

- 2 duże marchwie obrane i pokrojone w paseczki
- 4 ząbki czosnku
- solanka (1 łyżka soli na 1 l wody)

Umieść wszystko w czystym słoiku, zakręć przenieś do piwnicy.

Płomienne jabłko

- 6 dojrzałych, obranych i pokrojonych jabłek
- 2,5 cm pokrojonego świeżego imbiru
- 1 szklanka mięty
- 1 papryczka chilli pozbawiona nasion

Wszystkie składniki umieść w blenderze i dobrze zmiksuj i pozostaw w otwartym słoiku na dwa dni w ciepłym miejscu. Przykryj słoik szmatką aby nie wlatywały do środka żadne muchy, po tym czasie zakręć zakrętkę i przenieś nasze płomienne jabłuszko do piwnicy. Jest to świetny dodatek do mięs, ale i zimowej jaglanki.

[mpp_inline id="55194″]