Kiszonki, czyli klucz do zdrowia na przednówku.

written by Ewa Kozioł

Nie jestem idealną kucharką, choć gotuję już od dobrych kilku lat, nadal uznaję się za kogoś początkującego w tym temacie – zwłaszcza w temacie przetworów. Jestem otwarta na różne ciekawe pomysły jak przechowywać żywność bez potrzeby mrożenia.

Nie chcę używać zamrażarki, ponieważ przyczynia się ona do produkcji tak zwanej „martwa żywność" pomimo, iż badania dowodzą, że ma w sobie jakieś tam witaminy. Dla Ajurwedy mrożonki to żywność bezwartościowa. Dzieje się tak, ponieważ według niej nie posiada ona enzymów, sił witalnych i składników odżywczych zawartych w świeżym jedzeniu. Innymi słowy to taki fast food. Często napotykam się na blogi kulinarne, które mówią o zdrowym odżywianiu i naturalnym podejściu do życia, równocześnie stwierdzając, że kupowanie żywności z certyfikatami ekologicznymi to fanaberia. Owszem, uważam, że certyfikaty to wielka mistyfikacja, ale hipokryzją i ignorancją jest mówienie, że pożywnie pożywieniu równe. Przecież kurczak nafaszerowany hormonami i antybiotykami nie może być dla nas w jakimkolwiek stopniu dobry, poza proteinami i ogólnym „wypełnieniem". Więc gdzie tu mowa o zdrowiu? Od zawsze człowiek szukał pożywienia i jeśli chce być zdrowym nadal, w XXI wieku, musi to robić, ponieważ to, co jest na większości sklepowych półek, nie nadaje się do konsumpcji. Ja sama wielokrotnie dałam się nabić w butelkę, dlatego tez jestem bardziej ostrożna zwłaszcza, że dużej liczbie osób wydaje się, iż 'wiejskie' znaczy zdrowe i naturalne – nic bardziej mylnego. Pożywienie stało się dla mnie istotną kwestią dbania o zdrowie. Dlatego znalezienie kapusty czy marchwi, które nie były pryskane i rosły na słońcu, jest dla mnie bardzo ważne i niejednokrotnie wcale nie łatwe. Wrzucenie jej do zamrażarki mijałoby się z celem. To nie jest fanaberia,

to chęć dbania o zdrowie.

Często spotykam się z określeniem ogórki kiszone są jedynie dla smaku, nie mają żadnych właściwości dla naszego organizmu. Nic bardziej mylnego!

Żywność poddana procesowi fermentacji poprawia działanie naszego układu trawiennego i wzmacnia go. To układy trawienny i wydalniczy są podstawą naszego zdrowia. To, co dostanie się do naszego organizmu i to, co zostanie z niego usunięta ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i jego utrzymanie.

Dlaczego kiszonki są dobre?

– kiszonki zwiększają produkcję enzymów trawiennych, przez co pokarm jest lepiej przyswajalny. Dodatkowo proces fermentacji zwiększa ilość składników odżywczych zawartych w pożywieniu podwyższając ilość witamin i minerałów. Jest to bardzo istotne, ponieważ co z tego, że zjemy jabłko, kiedy jedynie część witamin i składników odżywczych tak naprawdę dostanie się do naszego organizmu?

– kiszonki regulują kwasotę naszego organizmu sprawiając, że krew jest bardziej zasadowa zaś płyny w żołądku kwaśne. Kwasota organizmu jest bardzo istotna w utrzymaniu naszego zdrowia, ponieważ przy jej zaburzeniu pojawiają się wykwity drożdży, czy chociażby próchnica zębów.

– kiszonki dostarczają naszemu organizmowi pro-biotyków, które pozwalają zwalczać infekcje drożdżowe, pasożyty i bakterie chorobotwórcze.

– kiszonki niesamowicie pobudzają nasz układ odpornościowy, poprzez zwiększenie produkcji śluzów, a równocześnie utworzeniu bariery śluzowej w naszym układzie trawiennym. Ponadto poprzez rozwój „dobrych” bakterii również wspomagana jest produkcja białych krwinek krwi. Jednak to jedynie część z wymienionych korzyści.

Oczywiście jak ze wszystkim, nie da się konsumować kiszonek w nadmiarze, stwierdzenie typu kapusta kiszona jest dobra dla wszystkich, czy mówienie, że brokuł jest super warzywem dla każdego, jest błędem. Są osoby, które ze względów indywidualnych nie mogą konsumować zbyt dużej ilości kiszonek. Dla przykładu, niektórzy często mają infekcje górnych dróg oddechowych, jak katar, czy mokry kaszel, dlatego naturalnie produkują ogromne ilości śluzów. Kolejną przykładową grupą, której konsumpcja kiszonki nie powinna być w nadmiarze, to osoby, które nie mają problemów z trawieniem, co więcej trawią bardzo szybko i jest im często gorąco. Musimy w końcu nauczyć się samoobserwacji, organizm nam powie, czy coś jest dla nas wskazane. Kiedy jesteśmy rozdrażnieni, mamy wzdęcia, zaparcia, jest nam zimno, czy za gorąco daje nam on znać, o złym dopasowaniu pokarmu. Najczęściej efekty złego odżywiania występują w ciągu kilku godzin po jedzeniu, ale czasem mogą się pojawić po kilku dniach.

Jest wiele różnych przepisów na kiszonki, kiedyś sam proces fermentacji był powszechnie znany i kiszono dosłownie wszystko, ogórki, buraki, fasolkę szparagową, paprykę czy

pomidory. Ja w tym roku testowałam pomidory oraz fasolkę i niestety spotkało mnie wielkie rozczarowanie smakowe. Może wy podzielicie się swoimi przepisami? Może gdzieś w kajecie babci znajdziecie przepis na ciekawą kiszonkę, z przyjemnością ją wypróbuję i podzielę się z wami wynikami J. Ja mogę jedynie podzielić się przepisem na przepyszne i kwaśne ogórki kiszone mojej babci.

Na 1l wody przegotowanej i ostudzonej dodajemy 1 łyżkę soli, chrzan, czosnek, koper, liść winogronowy (odpowiedzialny za buzowanie ogórków i wspaniałe bąbelki), pieprz i ziele angielskie. Ogórki myjemy, zalewamy wodą i bardzo mocno zakręcamy. Następnie trzymamy je w ciepłym pomieszczaniu przez 3 dni kiedy jest gorąco, zaś do tygodnia w chłodniejszy czas, a następnie wynosimy do piwnicy.

Na koniec kilka słów o różnicy między kiszeniem a kwaszeniem. Kapusta kwaszona to taka, gdzie warzywa są zalewane zalewą octową i mieszane z cukrem. Przeważnie mowa o occie spirytusowym . Ponadto ocet spirytusowy odpowiedzialny jest za zachowanie koloru warzyw, przez co kiszona kapusta jest żółta zaś kwaszona biała. Taka kapusta, na occie, jest pozbawiona tego, co najważniejsze „dobrych bakterii”, taka kapusta może być nawet niebezpieczna, gdyż nadmierne spożycie octu spirytusowego sprawia, iż możemy doprowadzić nasz organizm do anemii i wielu innych chorób. Dlatego jeśli ktoś chce mieć kapustę kwaszoną niech użyje octu jabłkowego, chociaż i ten, pomimo iż dostarcza organizmowi żelaza, jest niebezpieczny dla osób mających problemy z rzadką krwią i jej krzepnięciem. W takim wypadku lepiej zaopatrzyć swoją spiżarnię w kapustę kiszoną. Co się tyczy ogórków, kwaszone to zwykłe ogórki małosolne robione przez krótki okres czasu, zaś ogórki kiszone to takie, które trzymamy w piwnicy przez kilka miesięcy. Jednak w tym wypadku oba rodzaje ogórków nie wykazują wielkich różnic i są dla nas dobre.

[mpp_inline id=”55194″]