

PRZYGOTUJ WŁASNĄ KISZONKĘ

Zanim zaczniesz - warto wiedzieć, że kiszonki powinno spożywać się w formie surowej, ponieważ poddane obróbce termicznej (na przykład gotując zupę) tracą one sporo dobroczynnych właściwości odżywczych.

KISZONY CZOSNEK

Składniki (½ L SŁOIK)

- ✓ czosnek
- ✓ łyżka soli
- ✓ litr wody
- ✓ przyprawy – kawałek chrzanu, 4-5 plasterów marchewki, koper z baldachem plus zielone piórka, pół łyżeczki gorczycy, 3 ziarna ziela angielskiego, 1 listek laurowy.

Sposób przygotowania:

Słoik wyparzyć, na dnie ułożyć przyprawy. Na nich układać całe główki czosnku. Wolną przestrzeń w słoiku zapełnić pojedynczymi ząbkami czosnku. W oddzielnym naczyniu przygotować zalewę - rozpuścić sól w wodzie. Słój z czosnkiem zalać ciepłą zalewą, szczelnie zakręcić. Odstawić na około 6-8 dni do ukiszenia. Po tym okresie, jeszcze raz dokręcić słoiki i wynieść do spiżarni lub w inne chłodne miejsce. Kiszony czosnek idealnie pasuje do przekąsek mięsnych podawanych na zimno.

KISZONA CUKINIA Z MARCHEWKĄ (1/2 l słoik)

Składniki (1/2 l słoik)

- ✓ młode cukinie – żółta i zielona (najlepiej sprawdzą się młode i małe cukinie)
- ✓ 1 marchewka
- ✓ 1 papryczka chili (możesz pominąć)
- ✓ sól do przetworów
- ✓ woda
- ✓ przyprawy: 6 ziarenek pieprzu, 3 ziarenka ziela angielskiego, liść laurowy, 2 ząbki czosnku, 2 kawałki chrzanu, 2 plasterki świeżego imbiru, 3 plasterki papryczki chili

Sposób przygotowania:

Cukinię umyć, wysuszyć, pokroić w plasterki. Marchewkę obrać, umyć, pokroić w cienkie plastry. Na dnie wyparzonego i wysuszonego słoika ułożyć przyprawy. Układać cukinię w słoiku oraz marchewkę. Na jeden słoik wrzucać jedną pokrojoną, średniej wielkości marchewkę. Na wierzchu ułożyć większe plastry cukinii. Zalać warzywa wcześniej przygotowaną zalewą (woda z solą). Nie zakręcać słoika, tylko przykryć szczelnie, odstawić w temperaturze pokojowej na 6-7 dni. Po tym czasie warzywa powinny się ukisić, należy zakręcić słoje i odstawić w chłodne miejsce.

KISZONKA WIELOWARZYWNA

Składniki

- ✓ 4 marchewki
- ✓ 1 papryka żółta i czerwona
- ✓ 10 małych ogórków
- ✓ kalafior
- ✓ brokuł
- ✓ 15 sztuk rzodkiewek
- ✓ przyprawy: koper z baldachem plus zielone piórka, korzeń chrzanu około 5 cm, 3 ząbki czosnku, 2 liście laurowe, 5 ziaren ziela angielskiego, 10 ziaren pieprzu kolorowego lub zwykłego, 10 ziaren gorczycy
- ✓ Zalewa: 2 l przegotowanej wody, 3 łyżki soli, 2 łyżki cukru

Sposób przygotowania:

Ogórki umyć. Kalafior i brokuł umyć, podzielić na różyczki. Pozostałe warzywa umyć, kroić w dowolne kształty. Marchewkę obrać. Do suchego słoika włożyć wszystkie przyprawy, koper, chrzan, czosnek. Warzywa układać ciasno w dowolnej kolejności. Wcześniej przygotowaną zalewą zalać warzywa tak, by przykryła całość. Słoik zakręcić, odstawić w ciepłe miejsce na 2-3 dni. Po tym czasie przenieść słoik na około 1,5 miesiąca do ciemnego oraz chłodnego pomieszczenia. Po tym czasie kiszonka jest gotowa do spożycia.

Inspiracja: „KISZONE WARZYWA KLUCZEM ODPORNOŚCI CZŁOWIEKA” Warmińsko Mazurski Ośrodek doradztwa rolniczego, 2022