

*Czy wiesz co jesz?*

**KISZONKI**

Kiszona kapusta czy ogórki to nie tylko porcja witamin, których brakuje nam w chłodniejszych porach roku, ale też naturalny probiotyk - ponieważ zawierają bakterie kwasu mlekowego.





Kiszone ogórki



KISZONKI



Kiszona kapusta



# KISZONKI



## Kiszony buraki ćwikłowe



Kiszona kapusta





# Kiszony czosnek



*Kiszona cytryna*

**Kiszzone warzywa są źródłem kwasu mlekowego** - powstałej w czasie fermentacji (pod wpływem bakterii kwasu mlekowego) substancji, która oczyszcza organizm i wzmacnia system obronny, chroniąc nas przed chorobami.

Kwas mlekowy reguluje florę bakteryjną w jelitach, wspomaga trawienie i wchłanianie produktów przemiany materii, zmniejsza poziom cholesterolu.

Bakterie kwasu mlekowego odgrywają też ważną rolę w syntetyzowaniu witaminy K i niektórych z grupy B.

Kiszonki dostarczają sporo witamin B1, B2, B3, które regulują metabolizm i ułatwiają trawienie białek, tłuszczów i węglowodanów, wygładzają skórę, wzmacniają włosy i paznokcie oraz zwiększają przyswajalność żelaza, chroniąc przed anemią. Są dość dobrym źródłem witaminy C, A, E, K oraz magnezu, wapnia, fosforu i potasu.

Jednak wbrew powszechnej opinii nie mają więcej witaminy C niż świeże warzywa i owoce.

W miarę fermentacji cenne składniki przenikają do soku, dlatego jest on równie wartościowy jak same kiszane produkty.

Kiszona warzywa, podobnie jak świeże, zawierają sporo błonnika, który daje poczucie sytości, a to sprzyja zachowaniu prawidłowej wagi i pobudza pracę jelit, zapobiegając zaparciom.

Ponadto lekko zakwaszają organizm, więc spada chęć na podjadanie.

## Warzywa i owoce w czasie fermentacji tracą kalorie!

Jeden średni ogórek lub miseczka kapusty to tylko  
12 kcal!

To skutek spadku zawartości cukru i zwiększenia ilości wody. W czasie kwaszenia pod wpływem bakterii mlekowych dochodzi do przekształcenia cukru zawartego w warzywach i owocach w kwas mlekowy, który jest świetnym konserwantem.

Kiszonki zawierają dużo soli, która w nadmiarze szkodzi. Dlatego należy je jadać z umiarem, jako dodatek (dotyczy to zwłaszcza nadciśnieniowców).

Kiszonki najlepiej jadać na surowo - gotowanie pozbawia je witaminy C i dobroczynnych bakterii.



Najzdrowsze są kiszonki wykonane samodzielnie J

Robiona przemysłowo kiszona kapusta czy ogórki zazwyczaj zawierają środki konserwujące.

Do przetworów dodaje się także np. jeden szczep bakterii albo inne substancje, które przyśpieszają proces fermentacji.

Przemysłowo wykonane kiszonki mają mniej walorów zdrowotnych L



# Co można kisić?

Do kiszenia nadają się produkty z dużą zawartością cukru i wody, od ich proporcji zależy tempo pierwszej fazy fermentacji. Poza kapustą i ogórkami mogą to być: buraki, kalafiory, marchew, biała rzodkiew, cebula, czosnek, fasolka szparagowa, botwinka, bakłazany, papryka, a nawet owoce: cytryny, śliwki, jabłka i gruszki, a także oliwki. Produkty muszą być świeże, zdrowe, dojrzałe.

## **Kisi się wyjątkowo łatwo:**

wystarczy w słoju lub kamionce zalać warzywa solanką (sól ma właściwości konserwujące). Tylko kapusty nie zalewa się, a poszatkowaną soli, dobrze ugniata i czeka, aż puści sok. Poza solanką do kiszenia dodajemy np. koper, ziele angielskie, czosnek, cebulę, jagody jałowca – nadają smak, ale mają też właściwości zdrowotne i konserwujące. Przez pierwsze trzy dni kiszenie wymaga temperatury 15-20°C, a naczynie z kiszonką ma być uchylone, by uchodziły gazy. Potem trzeba je zamknąć (odcinając dopływ tlenu, zabezpieczymy kiszonkę przed rozwojem pleśni) i przenieść w chłodne miejsce, by przerwać fermentację.