

Kiszonka będzie dostarczała nam w wiosennym okresie przejściowym wielu witamin i mikroelementów i związanych z nimi fitozwiązków niezbędnych do ich przyswajania, oraz odpowiedniej ilości błonnika niezbędnych do poprawnej pracy układu pokarmowego, a co za tym idzie całego organizmu.

Na kiszonkę bierzemy na przykład (według uznania):

- 1 główkę białej kapusty (około 1,5kg)
- 1/2 kg marchwi
- 0,30 kg pietruszki (korzeń)
- 0,50 kg selera
- 0,30 kg czarnej rzepy
- 0,30 kg pora
- 1 czerwoną paprykę (około 0,25 kg)
- 0,30 kg cebuli
- 2 ząbki czosnku

Wszystkie warzywa szatkujemy, solimy do smaku (a nawet ciut więcej), dodajemy zmielonego pieprzu, angielskiego ziela, liście bobkowe (laurowe). Wszystko dokładnie mieszamy i umieszczamy w naczyniu kamiennym lub szklanym. Słoiki napełniamy do 3/4 objętości lekko ugniatając tłuczkiem. Sporządzoną kiszonkę zalewamy na wierzchu taką ilością oleju lub oliwy, aby powstała na powierzchni 1-2cm warstwa. Związane jest to z tym, że bakterie kwasu mlekowego przerabiające węglowodany kiszonki dobrze sobie radzą w takim otoczeniu (są bakteriami beztlenowymi), a bakterie gnilne, czy grzyby powodujące fermentację przeciwnie - nie mogą się rozwijać w obecności soli i braku tlenu. Naczynia z kiszonką stawiamy w temperaturze pokojowej. Po 2-3 dniach kiszonka jest już lekko nadkwaszona i można ją zacząć spożywać. Dalsze "leżakowanie" kiszonki w temperaturze pokojowej będzie zwiększało jej kwasowość, aż do całkowitego zakiszenia. Aby spowolnić ten proces, naczynia z kiszonką można po 3-4 dniach przenieść do lodówki. Skład i ilości składników nie są krytyczne i możemy je dobierać zgodnie z upodobaniami smakowymi i swoimi przyzwyczajeniami (np. można dodać 1 kwaśne jabłko). Niezależnie od składu można przyjąć (z 20% dokładnością), że 100g kiszonki będzie zawierać około 5g przyswajalnych węglowodanów. Możemy jej użyć zarówno w charakterze surówki mieszając np. z majonezem, gęstą śmietaną, jak również jako "bazy" pod zupę czy kapuśniak.

Smacznego!