

Kiszonki to nie tylko porcja witamin, których brakuje nam w chłodniejszych porach roku, ale też naturalny probiotyk - ponieważ zawierają bakterie kwasu mlekowego. Kiszone 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 są mniej kaloryczne niż nieprzetworzone warzywa czy owoce, ponieważ w trakcie kiszenia zmniejsza się zawartość cukru.

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 kiszone produkty.

Kiszone 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 miseczek 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. Robiona przemysłowo kiszona kapusta czy ogórki zazwyczaj zawierają środki konserwujące. Do przetworów dodaje się także np. jeden szczep bakterii albo inne substancje, które przyspieszają proces fermentacji. Takie kiszonki mają mniej walorów zdrowotnych niż te, gdzie proces fermentacji przebiega w sposób naturalny.

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, kalafior, marchew, biała rzodkiew, cebula, czosnek, fasolka szparagowa, botwinka, bakłażan, 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 kiszoną 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.*

Kiszonki, a kwas żołądkowy *Za mała ilość kwasów żołądkowych jest poważnym problemem zdrowotnym wielu ludzi. Włączenie kiszonek do naszej diety pozwoli na usprawnienie działania układu pokarmowego. Szczególnie ważne jest ich spożywanie przy zdiagnozowaniu obecności Helikobakter Pyroli. Kapusta należy do roślin zielonych odpowiedzialnych za właściwe wydzielanie kwasu solnego. Dobroczynnie na układ pokarmowy działa sok z białej kapusty ponieważ bardzo szybko odbudowuje mikroflorę i normalizuje pracę jelit. Z badań klinicznych wynika, że 100-200 ml świeżego soku z białej kapusty wypite pół godziny przed każdym posiłkiem (3-5 razy dziennie) potrafi wyleczyć chory przewód pokarmowy w ok. dwa tygodnie.*

Kimchi

Tradycyjny dodatek koreański, którego głównym składnikiem jest kapusta pekińska z aromatycznymi dodatkami. Do przygotowania kimchi używa się kapusty pekińskiej, czosnku, cebulki dymki, jabłek, marchewki, imbiru w korzeniu i dużej ilości papryki suszonej – gochugaru (czerwona, ostra papryka, grubo

mielona w płatkach.) Do kimchi dodaje się też mąkę ze słodkiego ryżu - ryżu kleistego. Ułatwia ona fermentację. Można również pominąć ryż. Z podanych składników wychodzi 5 słoików 1 litrowych kimchi. W lodówce mogą one stać nawet 6-7 miesięcy.

KIMCHI

SKŁADNIKI:

- 6-8 kapust pekińskich u mnie było to ok. 6 kg
- 1 kg marchewki
- 2 jabłka
- 4-5 pęczków cebulki dymki (z dużą częścią zieloną bez wykształconej części cebuli)
- 2 główki czosnku
- 200 g korzenia imbiru
- 2,5 szklanki chili w proszku gochugaru
- 3 szklanki wody
- ½ szklanki słodkiej mąki ryżowej
- ¼ szklanki cukru (w oryginale) u nas podmiana na inny „słodzik” np. ksylitol
- 1/3 szklanki tamari, sosu sojowego lub sosu rybnego
- 1 szklanka soli

WYKONANIE:

Kapustę pekińską przekroić wzdłuż na 4 ćwiartki. Wyciąć twarde głąb. Liście kroić w poprzek na kawałki wielkości paczki do zapalek i wrzucić do wiaderka. Do pokrojonych wszystkich kapust wlewać wodę do wiaderka i dokładnie wypłukać kapustę z ewentualnych zanieczyszczeń. Odląć wodę, dosypać szklankę soli i wymieszać. Odstawić na około 3 godziny.

Obrać ząbki czosnku. Marchew obrać i posiekać np. malakserem w cieniutkie plasterki. Cebule dymki pokroić na około 3 cm kawałki.

Do garnka wlać 3 szklanki wody i wsypać ½ szklanki mąki, wymieszać dokładnie trzepaczką i zagotować nie przestając mieszać. Gdy masa zacznie bulgotać dodać ksylitol i mieszać do rozpuszczenia. Ostudzić.

Zblendować na jednolitą masę jabłka, obrany czosnek, kłącze imbiru i sos sojowy.

Połączyć zimną masę ryżową z masą z blendera i papryką chili. Dodać marchew i cebule dymki, wymieszać ponownie. Odstawić.

Gdy kapusta pekińska puści sok wypłukać. Powinno się płukać kapustę 3 razy, aby pozbyć się całej soli. Gdy ktoś lubi jej słonawy smak to płucze raz lub dwa razy.

Połączyć kapustę z masą z papryką. Dokładnie wymieszać dłońmi w rękawiczkach, bo barwi dłońe.

Przełożyć do garnka lub plastikowej miski, przykryć i zostawić w temperaturze pokojowej na 24 godziny. W tym czasie zacznie się fermentacja. Masa podniesie się do góry, więc garnek musi być odpowiednio większy.

Po dobie wstawić garnek do lodówki, będzie pracował 3-4 doby. Kapustę przekładać w słoiki, zakręcić i trzymać w lodówce.

KAPUSTA KISZONA CZERWONA

SKŁADNIKI:

- 2 kg kapusty czerwonej
- 2 łyżki soli
- 4-5 łyżek ksylitolu (można pominąć, wtedy kapusta jest ostrzejsza w smaku)
- 3 łyżki kminku

WYKONANIE:

Kapustę obrać z nieładnych liści i drobno poszatkować wycinając głąb. Mieszać z solą, ksylitolem i kminkiem. Ubijać tłuszczykiem bardzo dokładnie w jakimś naczyniu (nawet 30 minut!) Kapusta musi puścić tyle soku, aby przykryło ją na 2 palce. Jeśli się nie udaje, trzeba dolać przegotowanej i wystudzonej wody, ale nie więcej niż 500 ml na 2 kg kapusty, a wtedy trzeba dodać jeszcze 1 łyżkę soli.

Kapustę przełożyć do beczulki, mocno dognieść do dna i docisnąć talerzem z kamieniem. Kapusta musi być przykryta, cała zalana sokiem, bo inaczej się popsuje. Jeśli mamy sok z kapusty lub ogórków (taki pracujący) można dolać kilka łyżek do kapusty, wtedy fermentacja szybciej przebiegnie. Faza gwałtownej

fermentacji (z bulgotaniem i pianą) będzie trwała do 10 dni zależnie od temperatury otoczenia. Można ją jeść, przekładać w słoiki i trzymać w lodówce.

Jeśli przygotowuje się wielokrotność podanych porcji to gdy faza gwałtowna się kończy trzeba np. kij wbijać w kilku miejscach w kapustę dochodząc do samego dna. Pojawia się wtedy gejzery gazu. Kapustę ugniata się ponownie, dociska kamieniem i zakręca beczkę. Tak może stać w chłodnym miejscu nawet dwa lata pod warunkiem, że jest przykryta sokiem. Jeśli sok, będzie znikał, trzeba uzupełniać przegotowaną, schłodzoną i posoloną wodą.

KISZONE CYTRYNY

SKŁADNIKI:

Proporcje na słoik 4250 ml

- 16 cytryn niewoskowanych do zakiszenia
- 8 cytryn do wyciśnięcia soku
- 300 g grubej soli najlepiej morskiej
- 1-2 ostre papryki opcjonalnie
- garstka kolorowego pieprzu
- 1 laska cynamonu
- kilka listków laurowych
- woda mineralna lub przegotowana

WYKONANIE:

Cytryny wymyć. Przekrawać na krzyż ale nie do końca, tak żeby się jeszcze trzymały - do 2/3 wysokości. Do każdej cytryny włożyć do środka łyżkę woli i zamykać cytrynę. Układać ciasno w słoiku. (w 4 litrowym wchodzi 4 rzędy po 4 cytryny.) Z 8 pozostałych cytryn wycisnąć sok. Dodać pieprz, cynamon, chili i listki laurowe. Dodać sok wyciśnięty z cytryn. Jeśli została jeszcze sól, dosypać do słoika. Dodać taką ilość wody aby cytryny były przykryte. Zakręcić słoik, ustawić na talerzu w zacienionym miejscu. Co kilka dni potrząsać, tak aby sól rozchodziła się równomiernie. Cytryny kisi się minimum 4 tygodnie. Potem wstawia się do lodówki lub przekłada do mniejszych słoików. Zaskakujący smak!

Ja je wykorzystać? Do duszenia z nimi warzyw, są wtedy świeże, aromatyczne. Z ryżem, kaszą, z kuskusem, z sałatkami, sosami, owocami. Do cytryn pasuje chili, cynamon, pieprz, można swobodnie łączyć smaki. Do sosów - długie pieczenie lub duszenie im służy dodają intensywnego cytrynowego smaku potrawie.

PAPRYKA KISZONA

SKŁADNIKI:

Porcja na słoik 4,7 l

- 12-14 papryk czerwonych lub zielonych
- 1 główka czosnku
- 2 ostre papryczki
- 4 listki laurowe
- 10 ziaren ziela angielskiego
- kilka baldachimów kopru
- 2,5 łyżki soli
- około 2,5 litra wody
- sok z kiszenia ogórków lub kapusty do zaszczepienia. Tu ilość dowolna, może być kilka łyżek, szklanka, litr lub sam sok zamiast wody i soli.

WYKONANIE:

Papryki wymyć, przekrawać i wyjąć gniazda nasienne, każdą połówkę pokroić na 2 lub 3 kawałki. Na dno słoja wsypać listki, ziele, przekrojoną na pół główkę czosnku, rozkrojone papryczki i baldachimy kopru. Układać ciasno papryki. W wodzie rozpuścić sól, dolewać do słoja i zaszczepić sokiem z ogórków. Zakręcić, wstrząsnąć kilkakrotnie aby wymieszać wszystko. Słoje ustawić na talerzu, odkręcić wieczko i pozwolić się papryce kisić. Jeśli wypływa na powierzchnie obciążyć np. spodkiem. MUSI BYĆ CAŁA ZANURZONA. Raz lub dwa razy dziennie dogniatać ją np. widelcem, wtedy wydobywa się masa bąbli z gazem. Paprykę, podobnie jak kapustę trzeba odgazować. Po 5-7 dniach będzie ukiszona. Wtedy trzeba schować słoik do

lodówki lub wynieść do zimnej piwniczki. Można też przelać papryki w mniejsze słoiki, dopełnić płynem z kiszenia i pasteryzować 20 minut w 65 stopniach aby zatrzymać proces kiszenia.

KISZONE BURAKI

Buraki surowe mają niski indeks glikemiczny, w formie ukiszonej stanowią dla organizmu bogactwo kwasu mlekowego, cennych dla naszego zdrowia minerałów, witamin i bakterii. Zdrowie zaczyna się w jelitach, warto o tym pamiętać!

SKŁADNIKI:

- 5 kg buraków obranych
- 5 litrów wody
- 1 główka czosnku przecięta w poprzek
- kilka łyżek soku z kapusty kiszony lub ogórków kiszonych – wersja bezglutenowa. Wersja z glutenem – skórka z 1 kromki czarnego chleba na zakwasie
- 1 cebula pocięta w talarki lub przecięta na cztery
- maksymalnie 2 łyżki soli kamiennej lub morskiej (dobierz smak do swoich preferencji)
- 5 listków laurowych

WYKONANIE:

Buraki obierać, pokroić na plasterki. Cebulę przekroić na cztery lub pokroić w grube plastry. Główkę czosnku przeciąć na pół w poprzek. Warzywa włożyć do kamionkowego, szklanego lub metalowego garnka. Zalać zimną wodą, dodać sok z kapusty, ogórków lub skórkę z chleba. Dodać również listki laurowe i sól, wymieszać. Na wierzchu położyć talerz, obciążyć go i docisnąć buraki do dna - żaden nie powinien pływać po powierzchni, ponieważ będzie pleśniał. Kamionkowy garnek lub duży gar emaliowany przykryć ściereczką i odstawić na 3-5 dni. Gdy jest zimniej nawet na 10 dni.

Gdy sok jest kwaśny, buraki przelać ciasno do słoików i zalać je sokiem z kiszenia. Pozostałą część gotowego zakwasu zlać do słoików lub butelek, szczelnie zakręcić i trzymać w lodówce.

KISZONA MARCHEW

SKŁADNIKI:

- 2-3 kg marchwi
- pół główki czosnku
- 8 listków laurowych
- kawałek wielkości kciuka korzenia imbiru
- kawałek wielkości kciuka chrzanu (kupuję go latem, kroję w plasterki i suszę)
- sól – średnio 1 płaska łyżka na półtora litra wody
- kilka łyżek soku z kapusty kiszony lub ogórków kiszonych – wersja bezglutenowa. Wersja z glutenem – skórka z 1 kromki czarnego chleba na zakwasie
- 1 cebula pocięta w talarki lub przecięta na cztery
- przydałby się jeden baldachim z kopru (też suszę je latem i mam na całą zimę)

WYKONANIE:

Marchew obierać ze skóry i pokroić na plasterki. Cebulę przekrawać na cztery lub kroić w grube plastry. Główkę czosnku przecinać na pół w poprzek. Warzywa wkładać do kamionkowego, szklanego lub metalowego garnka. Plastry marchwi zalać zimną wodą, dodać sok z kapusty, ogórków lub skórkę z chleba. Dodać również listki laurowe, chrzan oraz imbir w plasterkach, koper, sól i wymieszać. Na wierzchu położyć talerz, obciążyć go i docisnąć marchewki do dna. Żaden plasterek nie powinien pływać po powierzchni, ponieważ będzie pleśniał. Kamionkowy garnek lub duży gar emaliowany przykryć ściereczką i odstawić na 3-5 dni. Gdy jest zimniej nawet na 10 dni. Codziennie odgazować marchew – będą pojawiać się pęcherzyki powietrza. Gdy sok jest kwaśny na tyle, że będzie odpowiadać smakiem marchew przelać ciasno do słoików i zalać sokiem z kiszenia. Szczelnie zakręcić i trzymać w lodówce.

KISZONKA Z MARCHEWKI tzw. jednodniowa

SKŁADNIKI:

6 marchewek zestruganych obieraczką na cienkie paseczki
2-3 cm imbiru pokrojonego w drobną kosteczkę
1-2 ząbki czosnku pokrojone w cieniutkie plasterki
3/4 płaskiej łyżki soli kłodawskiej lub himalajskiej

WYKONANIE:

Wszystkie składniki włożyć do miski i ugniatać dokładnie, aż marchewka puści sok. Przełożyć do słoika (upychać bardzo mocno) i zakręcić. Kiszonkę można zjeść już po kilku godzinach, albo po paru dniach. Przez kilka godzin po zrobieniu kiszonka powinna stać w temperaturze pokojowej a potem trzeba ją schować do lodówki.

SURÓWKA z KISZONEJ KAPUSTY

SKŁADNIKI:

– 0,5 kg kiszonej kapusty
– 1 średnia marchewka
– 1 mała cebula
– 1 twardawa gruszka
– łyżeczka nasion kminku
– chlust oleju (ja używam lnianego)

WYKONANIE:

Kapustę pokroić nożem na mniejsze włókna, gruszkę i cebulę pokroić w małą kostkę, marchewkę zetrzeć na grubych oczkach. Wszystko dodać do miski, wsypać kminek, dodać olej i wymieszać.

SURÓWKA z KISZONEJ KAPUSTY Z JABŁKIEM I PAPRYCZKĄ CHILI

SKŁADNIKI:

2 i 1/2 szklanki kapusty kiszonej
1 marchewka
1/4 małej cebuli lub 1 szalotka
1/3 jabłka
1/2 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
3 łyżki dobrego oleju roślinnego lub oliwy
1 czerwona papryczka chili
kilka listków mięty

Opcjonalnie: łyżka orzeszków ziemnych solonych, roztartych w moździerzu

WYKONANIE:

Kapustę kiszoną odcedzić z zalewy i posiekać (jeśli jest bardzo kwaśna należy ją wcześniej opłukać na sitku). Włożyć do miski, dodać obraną i startą na tarce marchewkę, startą cebulę, obrane i starte jabłko, świeżo zmielony czarny pieprz, oliwę. Wymieszać. Papryczkę chili oczyścić z nasion, miąższ pokroić w kosteczkę, dodać do surówki razem z porwaną miętą. Wszystko wymieszać, opcjonalnie można posypać orzeszkami ziemnymi.

BARSZCZ Z KISZONYCH BURAKÓW (OKOŁO 3 LITRY)

SKŁADNIKI:

1 porcja ukiszonych buraków (z 1 kg buraczków)
1 i 1/2 litra wody
3 marchewki
1 pietruszka
1/2 pora
1 cebula
3 gałązki natki pietruszki
2 łyżeczki suszonego majeranku
2 ząbki czosnku

1 i 1/2 szklanki soku jabłkowego
świeżo zmielony czarny pieprz
1 łyżeczka cukru
1 łyżka oliwy extra vergine
około 2 łyżeczek soli

WYKONANIE:

Wodę wlać do dużego garnka, dodać obraną i pokrojoną na kawałki marchewkę, pietruszkę, opłukaną cebulę, pora, natkę pietruszki. Zagotować, zmniejszyć ogień do minimum i gotować pod przykryciem przez około 45 minut na minimalnym ogniu.

Wyjąć warzywa z wywaru (nie będą potrzebne) i dodać zawartość słoika (ukiszone buraczki wraz z sokiem). Dodać majeranek, obrany i pokrojony czosnek, sok jabłkowy, pieprz, cukier, oliwę i sól do smaku.

Wymieszać i zagotować na bardzo małym ogniu. Trzymać tak zupę bez przykrycia na małym ogniu przez około pół godziny, zupa ma tylko delikatnie się podgrzewać, nie może się zagotować. Przepędzić do czystego garnka, w razie potrzeby dodać więcej bulionu i podgrzać.

WEGAŃSKI BIGOS Z KISZONEJ KAPUSTY

SKŁADNIKI:

3 łyżki oliwy extra vergine
1 cebula
1 ząbek czosnku
1 marchewka
500 g kiszonej kapusty
200 g soczewicy
10 suszonych śliwek
25 g suszonych grzybów
3 łyżki sosu sojowego
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
opcjonalnie - 1 łyżka mąki, 80 ml brandy

Przyprawy: 3 ziela angielskie, 1 listek laurowy, 3 ziarna jałowca, łyżeczka suszonego oregano i łyżeczka tymianku

WYKONANIE:

W większym garnku na oliwie zeszklić cebulę i pokrojony na plasterki czosnek. Dodać startą marchewkę i smażyć razem przez 2-3 minuty. Dodać kiszoną kapustę (jeśli jest bardzo kwaśna można ją wcześniej opłukać na sitku), soczewicę, pokrojone suszone śliwki oraz pokruszone suszone grzyby. Doprawić sporą ilością pieprzu, dodać przyprawy i smażyć wszystko mieszając przez kilka minut. Wlać brandy jeśli jej używamy i chwilę pogotować. Wlać 3 szklanki wody lub domowego bulionu, sos sojowy, doprawić łyżeczką cukru i po zagotowaniu gotować przez około 45 minut pod przykryciem. Sprawdzić czy potrzebne jest doprowadzenie solą, dodać natkę pietruszki i wymieszać. W razie potrzeby można zagęścić kapustę mąką.

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z MARCHEWKĄ, JABŁKIEM, CEBULĄ I OGÓRKIEM KISZONYM

SKŁADNIKI:

1/2 kapusty pekińskiej
1 marchewka
1 jabłko
1/4 cebuli
4 ogórki kiszane
3 łyżki majonezu
sól i pieprz

WYKONANIE:

Kapustę pekińską cienko poszatkować, włożyć do większej miski, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Obrać marchewkę, jabłko, cebulę i ogórki. Zetrzeć na tarce o dużych oczkach i dodać do miski z kapustą. Dodać majonez i dokładnie wymieszać. Surówka jest już gotowa.

SURÓWKA Z OGÓRKÓW KISZONYCH

SKŁADNIKI:

4 - 5 ogórków kiszonych
2 marchewki
1/2 cebuli
Oliwa z oliwek
sól
Pieprz
pół pęczka szczypiorku

WYKONANIE:

Ogórki kroimy w drobne paski. Marchewki ścieramy na tarce grubych oczkach. Dodajemy pozostałe składniki, szczypiorek drobno siekamy. Wszystko mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem.

WEGE KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI I KMINEM RZYMSKIM

SKŁADNIKI:

3 łyżki masła klarowanego lub oleju roślinnego
1 duża cebula
1 łyżeczka kminku
1 łyżeczka nasion kminu rzymskiego
2 łyżeczki suszonego oregano
1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
1 marchewka
3 ziemniaki
2 litry bulionu jarzynowego
1 łyżka sosu sojowego
2 łyżeczki miodu lub syropu klonowego
3 łyżki oliwy extra vergine
750 g kapusty kiszonej z tartą marchewką
1 szklanka białego wina

WYKONANIE:

W dużym garnku roztopić masło lub podgrzać olej, dodać drobno posiekaną cebulę i zeszklić ją mieszając od czasu do czasu. Dodać kminek, kmin rzymski, suszone oregano, paprykę w proszku, obraną i pokrojoną na plasterki marchewkę i smażyć na niedużym ogniu przez 1 - 2 minuty. Dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, posolić i smażyć na umiarkowanym ogniu przez 3 - 4 minuty mieszając od czasu do czasu. Wlać połowę bulionu, sos sojowy, miód lub syrop klonowy, świeżo zmielony pieprz i zagotować na większym ogniu. Zmniejszyć ogień do minimum, przykryć garnek pokrywką i gotować przez około 15 - 20 minut aż warzywa będą miękkie. W międzyczasie w drugim garnku podgrzać 3 łyżki oliwy extra vergine, dodać przepłukaną (czasem dwukrotnie gdy kapusta jest kwaśna) i odcisniętą kapustę (można ją wcześniej pokroić), doprawić solą (w razie potrzeby) i smażyć mieszając przez około 3 minuty. Wlać wino, przykryć garnek i dusić przez około 10 minut, od czasu do czasu zamieszać. Wlać bulion i zagotować. Kapustę przełożyć do garnka z warzywami i razem zagotować, zmniejszyć ogień i gotować razem przez około 10 minut.

WYKONANIE:

W dużym garnku roztopić masło lub podgrzać olej, dodać drobno posiekaną cebulę i zeszklić ją mieszając od czasu do czasu. Dodać kminek, kmin rzymski, suszone oregano, paprykę w proszku, obraną i pokrojoną na plasterki marchewkę i smażyć na niedużym ogniu przez 1 - 2 minuty. Dodać obrane i pokrojone w kostkę

ziemniaki, posolić i smażyć na umiarkowanym ogniu przez 3 - 4 minuty mieszając od czasu do czasu. Wlać połowę bulionu, sos sojowy, miód lub syrop klonowy, świeżo zmielony pieprz i zagotować na większym ogniu. Zmniejszyć ogień do minimum, przykryć garnek pokrywką i gotować przez około 15 - 20 minut aż warzywa będą miękkie. W międzyczasie w drugim garnku podgrzać 3 łyżki oliwy extra vergine, dodać przepłukaną (czasem dwukrotnie gdy kapusta jest kwaśna) i odcisniętą kapustę (można ją wcześniej pokroić), doprawić solą (w razie potrzeby) i smażyć mieszając przez około 3 minuty. Wlać wino, przykryć garnek i dusić przez około 10 minut, od czasu do czasu zamieszać. Wlać bulion i zagotować. Kapustę przełożyć do garnka z warzywami i razem zagotować, zmniejszyć ogień i gotować razem przez około 10 minut.

ZUPA OGÓRKOWA Z KASZĄ PĘCZAK

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy extra vergine
1/2 cebuli
1 mały por
szczypta płatków chili
3 ziemniaki
1 marchewka
kawalek pietruszki i korzenia selera
50 g kaszy orkiszowej lub jęczmiennej*
listek laurowy i ziele angielskie
1 i 1/2 litra bulionu z indyka lub warzywnego
3 ogórki kiszone + 1/2 szklanki soku z ogórków kiszonych
do posypania: szczypiorek, natka

WYKONANIE:

W garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać drobno pokrojonego pora oraz płatki chili, smażyć co chwilę mieszając przez ok. 3 - 4 minuty. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki a po chwili obraną i startą na tarce marchewkę. Mieszając co chwilę smażyć warzywa przez ok. 3 - 4 minuty. W międzyczasie dodać też obraną i startą na tarce pietruszkę i selera. Dodać kaszę, listek laurowy, ziele oraz świeżo zmielony czarny pieprz. Wlać gorący bulion i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować przez około 15 minut, do miękkości kaszy. Dodać obrane i starte ogórki kiszone oraz zalewę z kiszonych ogórków. Gotować pod przykryciem przez ok. 15 minut. Podawać z natką i szczypiorkiem.

* można też użyć kaszy pęczak, tylko należy ją wcześniej podgotować w niewielkiej ilości wody, przez ok. 15 minut.

PEŁNOZIARNISTE PLACUSZKI Z OGÓRKÓW KISZONYCH

SKŁADNIKI:

- 500 g ogórków kiszonych
- jajko
- 200 ml mleka krowiego lub roślinnego
- 200 g mąki pełnoziarnistej
- ząbek czosnku
- łyżka posiekanego koperku
- łyżeczka posiekanej papryczki
- chilli 1/2 łyżeczki kurkumy
- sól, świeżo mielony pieprz
- kilka łyżek oleju roślinnego do smażenia (np. rzepakowy)

WYKONANIE:

Ogórki ścieramy na tarce o grubych oczkach, zostawiamy w misie z sokiem. Dodajemy jajko oraz wlewamy mleko, mieszamy. Dodajemy koperek, chilli, przeciśnięty przez praskę czosnek, kurkumę, sól i pieprz. Stopniowo dodajemy mąkę i dokładnie mieszamy masę do połączenia składników. Ciasto powinno być gęste, ale nie lejące. W razie potrzeby dolewamy więcej mleka lub dosypujemy mąkę. Na patelni rozgrzewamy olej,

wykładamy po łyżce masy, którą delikatnie splaszczamy. Smażymy po ok. 2 minuty na stronę. Odsączamy z tłuszczu przy pomocy ręcznika papierowego.

BROWNIE – CIASTO CZEKOLADOWE Z KISZONĄ KAPUSTĄ

SKŁADNIKI:

mąka kokosowa – 3/4 szklanki
masło klarowane (albo zwykłe lub olej kokosowy) – 3/4 szklanki
kakao surowe – 3/4 szklanki
kapusta kiszona albo kwaszona – 3/4 szklanki (ok. 175 g)
jajka – 7szt.
miód – 5 łyżek
soda oczyszczona – 1/2 łyżeczki

WYKONANIE:

Ubić jajka mikserem przez kilka minut, dodać do nich roztopiony tłuszcz (nie za gorący!) i wszystkie pozostałe składniki poza kapustą, a następnie dobrze wymieszać. Kapustę dobrze odsączyć i wyplukać, tak aby nie była kwaśna, drobno posiekać. Wylać ciasto do posmarowanej tłuszczem foremki (okrągłej o średnicy ok. 25 cm albo prostokątnej ok. 20×10 cm) i piec w 180°C, przez 25-30 minut, aż włożony w ciasto patyczek wyjdzie prawie suchy.

CIASTO KAKAOWE Z KISZONĄ KAPUSTĄ

SKŁADNIKI:

-170 g miękkiego masła
- 1/2 szklanki ksylitolu
-2 szklanki mąki
-1/3 szklanki kakao
-2/3 szklanki wiórek kokosowych
-1/2 szklanki posiekanych orzechów laskowych
-3 jajka
-1 szklanka dobrze ubitej wyplukanej i drobno pokrojonej kapusty kiszzonej (ok.30 deko)
-1 szklanka wody
-1 łyżeczka proszku do pieczenia
-1 łyżeczka sody oczyszczonej
-szczypta soli

WYKONANIE:

W jednej misce mieszamy ze sobą mąkę, kakao, proszek, sodę oraz sól. W drugiej misce miksujemy masło z ksylitolem na puszysta masę. Ciągłe ucierając, dodajemy po jednym jajku. Do masy dodajemy na przemian po troszku mieszanki z mąki i wodę. Na koniec do masy wrzucamy kapustę, wiórki oraz orzechy. Mieszamy i wlewamy do okrągłej formy o średnicy 25 cm. Pieczemy w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez ok.60 minut.

PIKANTNE KLOPSY Z KISZONEJ KAPUSTY

SKŁADNIKI:

- 500 g kapusty kiszzonej
- 1 szklanka fasoli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżeczka ksylitolu
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- Szczypta chili

- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka oleju
- 2 łyżki mąki pszennej

WYKONANIE:

1. Kapustę płuczemy zimną wodą, posypujemy ksylitolem, odstawiamy na kilka minut. Następnie bardzo dokładnie odciskamy.
2. Do kapusty dodajemy zmiksowaną fasolkę. Mieszamy i całość lekko, niekoniecznie dokładnie blenderujemy.
3. Dodajemy przyprawy, mąkę, sos sojowy i łyżeczkę oleju.
4. Formujemy kotlety i smażymy je na rozgrzanej patelni.