



Współfinansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego



OPOLSKIE

„Zadanie pn. „KISZĘ BO LUBIĘ czyli z Górnoprośniańskiego ogródka.”
jest współfinansowane z budżetu Województwa Opolskiego”.

KISZĘ BO LUBIĘ

czyli z Górnoprośniańskiego ogródka.



Sternalice 2022

Wydawca:

Lokalna Grupa Działania „Górna Proсна”
Sternalice 81
46-333 Sternalice

Przepisy:

Joanna Marek: str. 4-14, 18, 21-24, 26-29
Marianna Wróbel: str. 15, 20, 30
Ewa Foryta: str. 25
Violetta Olejnik: str. 19

Zdjęcia:

Joanna Marek, zasoby własne LGD „Górna Proсна”.

Projekt i opracowanie graficzne, skład, łamanie, druk i oprawa:

Gratpol sp. z o.o.

ul. Żmudzka 21, 51-354 Wrocław

tel. 507 096 545

email: argrapol@argrapol.pl

www.argrapol.pl

Spis treści

1	Spis treści	1
2	Joasia zdradza ogólne zasady kiszenia	2
3	Joasia radzi	3
	Kiszone warzywa	4
4	Brukselka	4
5	Rzodkiewka	5
6	Czosnek	6
7	Cukinia	7
8	Kalafior	8
9	Seler	9
10	Marchew	10
11	Pomidory	11
12	Kapusta pekińska	12
13	Buraki	13
14	Ogórki	14
15	Kapusta	15
16	Marianka o sadzeniu, pielęgnacji, sprzęcie i sprzątaniu	16
	Kiszone owoce	18
18	Jabłka	18
19	Cytryny	19
20	Ocet jabłkowy	20
	Kiszone sałatki	21
21	Łagodna sałatka z kapusty pekińskiej, papryki i marchwi	21
22	Sałatka z liści rzodkiewki	22
23	Sałatka z warzyw korzeniowych	23
24	Pikantne kmichi w polskiej wersji	24
25	Kapusta z burakami	25
	Kiszone „odpadki”	26
26	Kiszone skórki arbuza	26
27	Kiszone natki i liście z aktualnie kiszonych warzyw	27
	Inne kiszonki	28
28	Kiszone pąki kwiatów	28
29	Kiszone kwiaty	29
30	Jaskótcze ziele	30
31	Od nauczyciela do producenta – wywiad z Romanem Pinkoszem	31
33	Fotorelacja z warsztatów z kiszenia	33



Joasia zdradza ogólne zasady kiszenia

- Warzywa i zioła zawsze dokładnie myjemy i oczyszczamy, uszkodzone części obcinamy.
- Do kiszenia możemy używać dowolnego naczynia, najbezpieczniej jest jednak użyć specjalnego kamionkowego naczynia do kiszenia z kołnierzem wodnym, lub, co prostsze, a tak samo skuteczne, zwyczajnych słoików z zakrętką. Słoiki mają tę zaletę, że możemy przygotować dowolną, nawet małą ilość kiszonki. Niezależnie od tego, jakiego naczynia użyjemy, musi być ono umyte i wyparzone. Możemy wyparzyć zalewając wrzątkiem lub wyprażyć czyste słoiki w piekarniku nagrzanym do stu stopni przez 20 minut (przykrywki zalewamy wrzątkiem, nie wkładamy ich nigdy do piekarnika). Jeśli się przydarzy, że kiszonka zapleśnieje, przykrywkę należy wyrzucić.
- Nie używamy do przygotowywania kiszonek drewnianych sztućców – ryzyko zapleśnienia kiszonki.
- Nie ma znaczenia jakiej soli użyjemy. Polecam jednak sól bez antyzbrylaczy (większość soli drobno zmieszanych niestety je posiada).
- Całość wsadu musi się znajdować pod wodą, by nie rozwinęły się pleśnie. Można w tym celu kupić ceramiczne obciążniki (kamienie nie są polecane, bo trudno je dobrze wyczyścić) lub po prostu zblokować całość większym kawałkiem marchewki lub innego warzywa wsuniętym pod szyjkę słoika. W większych słoikach można użyć małych, wyparzonych uprzednio talerzyków. Jeszcze innym sposobem są wykałaczki drewniane wsunięte na krzyż pod szyjkę słoika.
- Nie otwieramy kiszonki podczas procesu fermentacji, nie mieszamy jej w międzyczasie. Po prostu zapominamy o niej na określony czas.
- Po zakończonym procesie fermentacji kiszonkę można przechowywać przez bardzo długi czas w lodówce lub w zimnej piwnicy bez konieczności jej pasteryzowania. Bez obawy może tak stać rok lub dłużej. Niektóre kiszonki lepiej smakują jednak kiszone krócej, np. jabłko czy pomidor, ale to kwestia gustu. Inne, jak brukselka czy kalafior, zdecydowanie zyskują na smaku przy dłuższym przechowywaniu.

Joasia radzi

- Można ukisić w zasadzie każde warzywo, owoc, jadalny kwiat lub zioło. Nawet chwasty się nadają, np. podagrycznik lub czosnaczek. Warto próbować różnych kombinacji, a jeśli obawiamy się, czy nam posmakuje, po prostu dodać kawałek danego produktu do ulubionej kiszonki, by nie przygotowywać od razu całego wielkiego stoika.
- Każde zioło można zastąpić innym dowolnym, w zależności od tego, jakie preferujemy lub jakich unikamy ze względu na np. alergię.
- Warzywa można łączyć w jednym stoiku. Warto tutaj mieć na uwadze, że niektóre kiszają się dłużej, inne zaś krócej, i że o ile np. brukselka będzie chrupiąca, o tyle papryka bardzo miękka, więc nie zawsze będzie nam takie połączenie odpowiadać. Pomidorów, jabłek, gruszek, arbuźów czy cukini nie łączę zazwyczaj z twardymi warzywami, bo te kiszają się dłużej, a ja nie przepadam za pomidorową czy cukiniową papką.
- Bardziej włókniste produkty (natki, chwasty) kroimy dosyć drobno w poprzek włókien.
- Sok lub zalewa z kiszenia jest tak samo wartościowa jak same warzywa, więc nie wylewamy jej, tylko pijemy na zdrowie! Zalewa z rzodkiewki czy buraka ma do tego apetyczny kolor. Jeśli nie chcemy pić na surowo możemy jej użyć do zupy, warto jednak pamiętać, że stracimy wtedy większość walorów zdrowotnych, ale zostanie nam smak.
- Podany czas kiszenia jest tylko orientacyjny. Im cieplej, tym szybciej (i burzliwiej) przebiega proces. Preferencje smakowe też są istotne: czas można skrócić lub wydłużyć metodą prób i błędów.

A woman with blonde hair tied back, wearing a blue floral t-shirt and denim shorts, stands barefoot in a garden. She is holding a very long, thick green vegetable stalk (likely a kohlrabi) vertically. Above her head, a large speech bubble with a green dashed border contains text in Polish. In the background, there are large green leaves and yellow sunflowers.

**Daj się ponieść
wyobraźni!
Łącz smaki
i eksperymentuj!
Smacznego!**

Kiszone Warzywa

Brukselka

- Brukselka
- Cebula
- Czosnek
- Dowolne zioła (koper, chrzan, oregano, pietruszka, lubczyk, nawłóć)
- Solanka (25 gramów soli na 1 litr przegotowanej wody)

Brukselkę oczyścić z zewnętrznych liści, pokroić na połówki lub ćwiartki. Cebulę i czosnek obrać, cebulę pokroić w drobne piórka, czosnek w plasterki. W słoiku układać ciasno brukselkę, przekładać cebulą, czosnkiem i ziołami. Zalać ostudzoną solanką tak, by przykrywała cały wsad. Lekko zakręcić przykrywkę i zostawić w ciepłym miejscu na około 7 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek, tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę i przenieść w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po trzech do czterech tygodni brukselka jest gotowa do zjedzenia (pozostaje chrupiąca).

Kiszonki dobrze przyswajalne!

Kiszenie zwiększa strawność i eliminuje z produktów niektóre substancje uważane za niepożądane, a także zmniejsza poziom substancji antyodżywczych. Dzięki temu składniki odżywcze z kiszonek są lepiej przyswajane.

Kiszone Warzywa

Rzodkiewka

- Rzodkiewki
- Liście selera, nać pietruszki lub lubczyk
- Solanka (25 gramów soli na 1 litr przegotowanej wody)

Z rzodkiewek odciąć liście i korzonki (z liści można przygotować kiszoną sałatkę – przepis na stronie 22) dokładnie je umyć. Układać ciasno w słoiku dodając wybrane zioła. Zalać ostudzoną solanką tak, by przykrywała cały wsad. Lekko zakręcić przykrywkę i zostawić w ciepłym miejscu na około 5 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek, tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę i przenieść w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po jednym, dwóch tygodniach rzodkiewka jest gotowa do zjedzenia. Rzodkiewka w procesie fermentacji straci swój różowy kolor, co jest procesem naturalnym, zalewa zyska jasną, różową barwę.

Kiszonki odchudzają!

W trakcie kiszenia w warzywach i owocach zmniejsza się wyjściowa zawartość cukru, przez co obniża się też liczba kilokalorii. Kiszone produkty roślinne zawierają dużo błonnika, więc dają uczucie sytości mimo niskiej kaloryczności.

Kiś i chudnij!

Kiszone Warzywa

Czosnek

- Główki czosnku
- Marchewka lub jabłko
- Opcjonalnie dowolne zioła
- Solanka (25 gramów soli na 1 litr przegotowanej wody)

Czosnek obrać, nie kroić. Układać ciasno w słoiku przekładając marchewką lub plasterkami jabłka dla „ostudzenia” zalewy. Można dodać dowolnych ziół, ale nie jest to konieczne, bo czosnek sam w sobie jest aromatyczny. Zalać ostudzoną solanką tak, by przykrywała cały wsad. Lekko zakręcić przykrywkę i zostawić w ciepłym miejscu na około 7 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek, tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę i przenieść w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po około czterech tygodniach czosnek jest gotowy do zjedzenia.

Kiszonki dobre dla układu pokarmowego!

Kiszone produkty poprawiają trawienie i ułatwiają przywrócenie prawidłowej mikroflory jelitowej. Wspomagają perystaltykę jelit. Drobnoustroje kwasu mlekowego regulują skład mikrobioty, działając korzystnie na pracę przewodu pokarmowego.



Kiszone Warzywa

Cukinia

- Cukinia młoda w całości, starsza po wykrojeniu gniazd nasiennych
- Dowolne zioła i dodatki smakowe (świetnie sprawdza się tradycyjny zestaw dodatków do ogórków, czyli koper i chrzan (liść lub korzeń), ale każde ulubione zioło będzie odpowiednie
- Opcjonalnie liście porzeczki
- Solanka (25 gramów soli na litr przegotowanej wody)

Dużą cukinię przekroić na pół, wykroić gniazdo nasienne i pokroić cukinię w kostkę lub słupki, młode egzemplarze (takie po 10 centymetrów) można kisić w całości jak ogórki, te trochę większe, lecz wciąż bez wykształconych nasion pokroić w plastry lub półplastry. Liście porzeczki dać na dno stoika (można je pominąć). Kawałki cukini ułożyć ciasno w stoiku układając ziołami. Zalać ostudzoną solanką tak, by przykrywała cały wsad. Lekko zakręcić przykrywkę i zostawić w ciepłym miejscu na około 5 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek, tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę i przenieść w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po około jednym, do dwóch tygodni cukinia jest gotowa do zjedzenia.

Kiszonki wpływają na odporność!

Bakterie probiotyczne niszczą lub osłabiają patogeny wywołujące niektóre schorzenia. Korzystnie działając na mikroflorę jelitową, wzmacniają barierę ochronną i pomagają w walce z infekcjami.

Pomaga w tym wszystkim zawarta w kiszonkach witamina C.

Kiszone Warzywa

Kalafior

- Kalafior
- Opcjonalnie rzodkiewka lub burak
- Czosnek
- Marchewka
- Rozmaryn lub inne wybrane zioła
- Solanka (25 gramów soli na litr przegotowanej wody)

Kalafior pociąć na małe różyczki i dokładnie opłukać pod wodą. Buraka obrać, rzodkiewkę oczyścić z liści i umyć. Burak i rzodkiewka służą tylko do zabarwienia kalafiora na różowo, można je pominąć, ale efekt jest ciekawy. Możemy dać dowolną ilość, burak daje intensywniejszy kolor. Czosnek obrać i pokroić w plasterki, kawałek marchewki pokroić w plasterki. Kalafior układać ciasno w słoiku dodając pomiędzy różyczki czosnek, marchewkę, zioła i, jeśli chcemy różowy kalafior, buraka lub rzodkiewki. Zalać ostudzoną solanką tak, by przykrywała cały wsad. Lekko zakręcić przykrywkę i zostawić w ciepłym miejscu na około 7 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek, tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę i przenieść w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po około dwóch tygodniach kalafior jest gotowy do zjedzenia.

Kiszenie stabilizuje witaminę C!

Wbrew powszechnej opinii kiszonki nie mają więcej witaminy C niż świeże warzywa i owoce. Jednak fermentacja stabilizuje witaminę C, dzięki czemu nie ulega ona rozpadowi

Kiszone Warzywa

Seler

(w ten sam sposób można przyrządzić pietruszkę lub pasternak)

- Seler
- Kawałek jabłka lub marchewki
- Dowolne zioła
- Solanka (25 gramów soli na litr przegotowanej wody)

Seler obrać i pokroić w grubsze słupki. Układać ciasno w słoiku, dodając kilka słupków marchewki lub kilka plasterków jabłka i zioła. Zalać ostudzoną solanką tak, by przykrywała cały wsad. Lekko zakręcić przykrywkę i zostawić w ciepłym miejscu na około 7 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek, tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę i przenieść w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po około dwóch tygodniach seler jest gotowy do zjedzenia.

Podpowiedź: warzywa korzeniowe – marchew, pietruszka i seler wyborne smakuja ukiszone razem.

Witamina A w kiszonkach!

Fermentacja mlekowa stabilizuje także prowitaminę A, co sprawia, że kiszonki są jej dobrym źródłem. Witamina A jest niezbędna w procesie widzenia, działa przeciwnowotworowo, wzmacnia układ odpornościowy, zapobiega zakażeniom oraz pomaga zwalczać bakterie i wirusy. Wpływa korzystnie na urodę utrzymując prawidłowy stan skóry, włosów i paznokci.



Kiszone Warzywa

Marchew

- Marchew
- Liście selera, pietruszki lub lubczyku
- Czosnek
- Cebula
- Solanka (25 gramów soli na litr przegotowanej wody)

Marchew wyszorować lub obrać, pokroić w słupki lub plasterki. Cebulę i czosnek obrać i pokroić w plasterki. Marchew układać ciasno w słoikach wkładając pomiędzy słupki lub plasterki czosnek, cebulę i zioła. Zalać ostudzoną solanką tak, by przykrywała cały wsad. Lekko zakręcić przykrywkę i zostawić w ciepłym miejscu na około 7 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek, tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę i przenieść w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po około dwóch tygodniach marchew jest gotowa do zjedzenia.

Witamina E w kiszonkach!

Witamina E to witamina młodości. Przyspiesza powstawanie kolagenu i elastyny, neutralizuje wolne rodniki odpowiedzialne za procesy starzenia. Pobudza krążenie, wspomaga ukrwienie tkanki łącznej, skóry i błon śluzowych oraz wpływa na zwiększenie nawilżenia skóry.

Kiszone Warzywa

Pomidory

- Pomidory
- Pomidorki koktajlowe
- Bazylia, rozmaryn, oregano, koczka, liście selera
- Czosnek
- Solanka (25 gramów soli na litr przegotowanej wody)

Pomidorki umyć, czosnek obrać i pokroić w bardzo cienkie plasterki (pomidory kiszą się bardzo szybko, drobno pokrojony czosnek odda szybciej smak). Delikatnie, ale dosyć ciasno ułożyć pomidory w słoiku dodając sporo ziół i plasterki czosnku. Zalać ostudzoną solanką tak, by przykrywała cały wsad. Lekko zakręcić przykrywkę i zostawić w ciepłym miejscu na około 5 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek, tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę i przenieść w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po około tygodniu, do dziesięciu dni pomidory są gotowe do zjedzenia.

Podpowiedź: można użyć zielonych pomidorów. To dobry sposób na wykorzystanie resztek jesiennych zbiorów – wtedy można kisić dłużej.

Bywa, że pomidory po ukiszeniu się rozpadają, wtedy można je zmiksować i przygotować na ich bazie kiszoną zupę pomidorową na takiej zasadzie, jak przygotowuje się zupę ogórkową.

Kiszonki odmładzają!

Produkty fermentowane są bogate również w witaminę E. Witaminy A, C i E to silne przeciwutleniacze.

W związku z tym zawierające je kiszonki przeciwdziałają starzeniu się organizmu i zmniejszają ryzyko zachorowania np. na nowotwory.

Kiszone Warzywa

Kapusta pekińska (na gołąbki)

- Duża kapusta pekińska
- Czosnek
- Dowolne zioła
- Solanka (25 gramów soli na litr przegotowanej wody)

Kapustę rozdzielić na pojedyncze liście, ułożyć ciasno w dużym słoiku, dodać pokrojony w plasterki czosnek i zioła. Zalać ostudzoną solanką tak, by przykrywała cały wsad. Lekko zakręcić przykrywkę i zostawić w ciepłym miejscu na około 6 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek, tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę i przenieść w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po około dwóch tygodniach liście są ukiszone. Można ich użyć zamiast liści białej kapusty do przyrządzenia gołąbków.

Witamina C w kiszonkach!

Witamina C wzmacnia odporność organizmu, zmniejsza podatność na zakażenia bakteryjne i wirusowe. Jest skutecznym przeciwutleniaczem zapobiegającym procesom starzenia się (także skóry), działa przeciwnowotworowo oraz poprawia pracę układu krążenia. Witamina C uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne, co zapobiega łatwemu tworzeniu się sińców, występowaniu krwotoków czy krwawieniu dziąseł.

Kiszone Warzywa

Buraki

- Buraki
- Dużo czosnku (na litrowy słoik cała główka)
- Dowolne zioła (im bardziej wyraziste, tym lepiej: rozmaryn, oregano, kocanka)
- Cebula
- Kawałek marchewki lub jabłka
- Solanka (25 gramów soli na litr przegotowanej wody)

Buraki obrać i pokroić w dowolne kawałki, np. cienkie plastry. Czosnek obrać. Cebulę obrać i pokroić w piórka, marchewkę lub jabłko umyć i pokroić w plasterki. Buraki i resztę warzyw układać ciasno w słoiku przekładając ziołami. Zalać ostudzoną solanką tak, by przykrywała cały wsad. Lekko zakręcić przykrywkę i zostawić w ciepłym miejscu na około 6 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek, tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę i przenieść w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po około dwóch tygodniach buraki są ukiszone.

Podpowiedź: Jeśli użyliśmy do kiszenia cienkich plasterków, możemy je wykorzystać do sporządzenia buraczanych chipsów. W tym celu wystarczy rozłożyć je pojedynczo na blasze i suszyć w piekarniku nagrzanym do 60 stopni do momentu, aż będą suche.

Kiszonki źródłem witaminy B2!

Witamina B2 (ryboflawina) jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.

Bierze udział w procesach przemiany materii, tworzeniu czerwonych płytek krwi a także produkcji antyciał przez układ odpornościowy. Wspiera również regenerację tkanek.

Kiszone Warzywa

Ogórki

- Ogórki, najlepiej gruntowe
- Czosnek
- Koperek
- Chrzan
- Marchewka
- Solanka

Ogórki umyć, czosnek i cebulę obrać. Cebulę pokroić w piórka. Marchewkę wyszorować lub obrać i pokroić w słupki. Wszystko układać ciasno w słoiku, dodając chrzan i koperek. Zalać ostudzoną solanką tak, by przykrywała cały wsad. Lekko zakręcić przykrywkę i zostawić w ciepłym miejscu na około 6 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek, tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę przenieść w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po około dwóch tygodniach ogórki są ukiszone.

Kiszonki źródłem witaminy PP!

Witamina PP (niacyna, zwana również witaminą B3) jest odpowiedzialna za prawidłowe funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego. Bierze udział w syntezie hormonów płciowych, kortyzolu, tyroksyny oraz insuliny.

Kiszone Warzywa

Kiszona kapusta

- 1 kg kapusty
- 2 dag soli
- Około 20 dag marchewki (mniej więcej)

Kapustę poszatkować, marchewkę zetrzeć. Wymieszać, odczekać chwilę i przełożyć do garnka kamiennego. Ubić. Odstawić w cieplejsze miejsce. Gdy zacznie powstawać piana to można przenieść w chłodniejsze miejsce w celu dokiszenia. Na początku kiszenia wydobywa się dużo soku. Można zlać go do butelki. Nie zakręcać do momentu ukiszenia (około parę dni). Po tym czasie zakręcić i odstawić. Sok można wykorzystać do uzupełnienia poziomu w kapuście ponieważ w trakcie kiszenia jego poziom się obniża co powoduje psucie kapusty. Sok nadaje się również do picia. Ma wiele właściwości zdrowotnych. np. zwalcza pasożyty.

Kiszonki źródłem wapnia!

Wapń to podstawowy składnik zębów i kości. Bierze udział w kurczliwości mięśni i przewodnictwie bodźców nerwowych. Łagodzi alergie pokarmowe. Odpowiada za prawidłową krzepliwość krwi i jest składnikiem wielu enzymów.

Marianka o sadzeniu, pielęgnacji, sprzęcie i przetwórstwie



Wszystkie prace, które wykonuję przy sadzeniu, pielęgnacji, „sprzęcie” (wykopywaniu) i przetwórstwie staram się wykonywać w oparciu o kalendarz biodynamiczny. Na podstawie tego kalendarza wiem, że w kosmosie działają cztery żywioły a do każdego z nich przyporządkowane trzy znaki zodiaku. Woda, ziemia, ciepło i światło. Księżyc poruszając się na tle danego gwiazdozbioru aktywuje siły, które działają na określoną część rośliny.

Żywioł wody wraz ze znakami ryb, raka i skorpiona oddziałuje na LIŚCIE. Wskazane jest sadzenie i pielęgnowanie w tych dniach roślin liściastych np. kapusty, sałaty, szparagów, ziół itp. W te dni lepiej nie zabierać się za przetwory bo częściej się psują.

Żywioł ciepła wraz ze znakami barana, lwa i strzelca oddziałuje na OWOCE np. fasola, groch, kukurydza, cukinia, zboża, pomidory, ogórki.

Żywioł światła wraz ze znakami wodnika, wagi i bliźniąt oddziałuje na KWIATY np. rzepak, słonecz-

nik. Kwiaty ścięte do wazonu w tych dniach dłużej zachowują świeżość. Zioła natomiast przeznaczone na suszenie nie tracą koloru i swoich wartości. Choinki ścinane na Boże Narodzenie mają intensywniejszy aromat i dłużej pachną. W dniach światła i ciepła najlepiej „sprzątać” czyli zbierać, wykopywać wszystko co związane z przetwórstwem.

Żywioł ziemi wraz ze znakami byka, panny i koziorożca oddziałują na KORZENIE, czyli wszystko co owocuje w strefie korzenia np. rzodkiewka, marchewka, cebula, ziemniaki. Przykładowo cebula wykopywana w tych dniach dłużej nie kiełkuje.

W dniu kwiatu i owocu najlepiej robić przetwory.

Zdarzyło się pewnego razu, że siał chłop żyto. Na jednym kawałku posiał część do południa a część po południu. Jedno nigdy nie dorównało drugiemu. Kiedyś zasadziłam kapustę w dzień liścia ale nie zdążyłam wszystkiego i resztę posadziłam na drugi dzień. Księżyc wszedł już w inną fazę i ta druga zasadzona część była o wiele gorsza. Słyszysz się czasem, że ogórki kwitną a nie ma owoców. Jest duże prawdopodobieństwo, że mogły być sadzone w dzień kwiatu.

W uprawach bardzo ważną rolę pełni zdrowa ziemia. Dzięki kompostom, obornikom czy gnojówkom rośliny rzadziej chorują. Gnojówki mogą być z różnych roślin np. z pokrzyw posiadają żelazo, azot a ze skrzypu działa przeciwrzybiczo. Każda działa na coś innego dlatego ja staram się robić ze wszystkiego co się da bo uważam, że wtedy jest szersze spektrum działania. Zazwyczaj dodaję prócz powyższych wrotycz, krwawnik, pokrzywę, liście żywokostu, mniszka, babkę lancetowatą, rumianek itp. Moją gnojówkę rozcieńczam w proporcjach 1:10 a czasem 1:40. Wiem, że dzięki podlewaniu są one zdrowsze i mocniejsze.

Oczywiście nigdy nie można przedobrzyć. Ja nie używam przy moich uprawach żadnej chemii. Ogórki raz w tygodniu przyskam drożdżami. Kiedyś na kapuście zauważyłam podziurkowane liście. Spowodowane to było inwazją malutkich ciemnych muszek z których wylegały się małe larwy gryzące liście. Oprócz tego pojawiły się białe muszki mączliki. Zrobiłam szybki 24 godzinny wyciąg z wrotczu. Po przyskaniu mączliki zniknęły. Taki wyciąg odstrasza też gąsienice, stonki, mszyce czy mrówki. Podobne działanie ma cebula czy czosnek. Ja miazdżę 25 gramów czosnku i zalewam 1 litrem wody. Po piętnastu minutach potrząsania wyciąg jest gotowy do użytku. Należy go odcedzić, dodać drugi litr wody i można przyskać.



Kiszone Owoce

Jabłka

- Twarde jabłka
- Mięta lub szalwia
- Opcjonalnie kwiaty nagietka lub aksamitki
- Solanka (25 gramów soli na 1 litr przegotowanej wody)

Jabłka (ze skórką) pokroić w ósemki i wykroić gniazda nasienne. Składniki układać ciasno w słoiku. Zalać ostudzoną solanką tak, by przykrywała cały wsad. Lekko zakręcić przykrywkę i zostawić w ciepłym miejscu na około 6 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek, tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę i przenieść w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po około dwóch tygodniach jabłka są gotowe do zjedzenia.

Kiszonki źródłem żelaza!!

Żelazo jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Odgrywa ważną rolę w działaniu i budowaniu układu krwiotwórczego oraz we wzmacnianiu naszej odporności. Jest składnikiem potrzebnym do transportu i magazynowania tlenu.

Kiszone cytryny

- 8 – 10 cytryn
- 8 cytryn do wyciśnięcia soku
- 150 gram soli (na ok. 400 ml. wody)
- 1 łyżeczka soli do każdej z cytryn
- 3 liście laurowe
- Pół łyżeczki czarnego pieprzu
- Pół łyżeczki zielonego pieprzu
- Kilka ziarenek kolendry
- Kilka kulek ziela angielskiego
- 0-2 laski cynamonu
- 1-2 suszone papryki chilli

Cytryny wyszorować naciąć na krzyż. Do każdej z cytryn wsypać łyżeczkę soli i lekko ścisnąć i wkładać do słoika. Z pozostałych cytryn wycisnąć sok i wlać do słoika z cytrynami. Sól rozpuścić w wodzie. Do słoika dodać pozostałe składniki. Zalać solanką. Słoik odstawić na ok 4 do 8 tygodni.



Kiszonki źródłem potasu!

Potas zapewnia prawidłową gospodarkę wodno-elektrolitową i kwasowo-zasadową organizmu.

Jest konieczny do prawidłowej pracy serca, pomaga też utrzymać odpowiednie ciśnienie krwi oraz napięcie mięśni, a także zapobiega obrzękom.

Ocet jabłkowy formą kiszonki

- Obierki z jabłek (najlepiej ekologicznych) – jeśli jest mało jabłek to można również pokroić w „ósemki” całe jabłka. Jabłka nie mogą być słodkie.
- Przetworzona woda
- Cukier
- Duży słoik

Obierki włożyć do słoika, do $\frac{3}{4}$ wysokości. Zalać letnią, przegotowaną wodą z cukrem w proporcjach: 1 szklanka wody – 1 łyżka cukru. Wszystkie obierki muszą być zalane ale musi też być zostawiona przestrzeń na fermentację. Przykryć czymś oddychającym np. podwójną gazą bo zapach zwabia muszki. Przekładamy w zaciemnione miejsce. Po około miesiącu (w momencie, kiedy zaczyna już pachnieć) odlewamy do butelek. Przechowujemy w chłodnym miejscu np. w piwnicy.

Za sprawą kwasu octowego ocet jabłkowy działa antybakteryjnie i przeciwczywiście. Reguluje również poziom cukru we krwi. Zmniejsza ryzyko miażdżycy. Daje on również uczucie sytości co powoduje zmniejszony apetyt a co za tym idzie spadek wagi. Jest źródłem antyoksydantów i żywych kultur bakterii. Można robić z niego płukanki do włosów, smarować ukąszenia. Pozytywnie wpływa również na odporność.

Kiszonki źródłem fosforu!

Fosfor razem z wapniem oraz witaminą D odpowiada za zdrowe i mocne kości. Ponadto jest niezbędny między innymi do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.

Podstawowe informacje

Przy kiszeniu sałatek nie używamy solanki (wyjątkiem jest kimchi). Wybrane warzywa zasypujemy odpowiednią do ich wagi ilością soli i zostawiamy aż puszczą sok. Zakłada się, że na kilogram warzywnego wsadu przypada 15-20 gramów soli. Przy sałatkach trochę trudniej jest utrzymać wsad pod powierzchnią soku, ale trzeba to zrobić ze względu na łatwość rozwijania się pleśni na wychodzących spod wody kawałkach warzyw czy owoców.

Łagodna sałatka z kapusty pekińskiej, papryki i marchwi

- Kapusta pekińska 700 g
- Papryka czerwona lub inna 200 g
po usunięciu gniazd nasiennych
- Marchew 100 g
- Dwa ząbki czosnku
- Ćwiartka cebuli
- Sól 20 g

Kapustę posiekać, paprykę pokroić najpierw w ósemki, później w drobne paski, marchew zetrzeć na tarce o dużych oczkach, cebulę pokroić w drobne piórka a czosnek przecisnąć przez praskę. Warzywa wymieszać w jednej misce z dodatkiem soli i zostawić na pół godziny do puszczenia soków. Sałatkę upychać ciasno w słoikach. Lekko zakręcić przykrywkę i zostawić w ciepłym miejscu na około 6-7 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek, tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę i przenieść w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po około dwóch tygodniach sałatka jest gotowa do zjedzenia. Można podawać bezpośrednio ze stoika lub wzbogacić świeżą cebulą, odrobiną pieprzu lub oliwy.



Sałatka z liści rzodkiewki

- Liście rzodkiewki (po oczyszczeniu 700 g)
- Rzodkiewka 150 g
- Cebula 150 g
- Dwa ząbki czosnku
- Sól 20 g

Liście rzodkiewki z łodygami (będzie ich sporo przy kiszeniu rzodkiewki!) umyć i usunąć żółtknięte lub niezdrowe, posiekać dosyć drobno. Rzodkiewki pokroić w słupki, cebulę obrać i pokroić w kostkę. Czosnek przeciśnąć przez praskę. Warzywa wymieszać w misce z solą i zostawić na pół godziny do puszczenia soków. Sałatkę upychać ciasno w słoikach. Lekko zakręcić przykrywką i zostawić w ciepłym miejscu na około 6-7 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek, tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę i przenieść w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po około dwóch tygodniach sałatka jest gotowa do zjedzenia. Można podawać bezpośrednio ze słoika lub wzbogacić świeżą cebulą, odrobiną pieprzu lub oliwy lub złagodzić startym jabłkiem (sałatka jest bardzo aromatyczna).



Kiszonki regulują wchłanianie glukozy we krwi!

Kiszone produkty regulują stopień wchłaniania cukru we krwi, dlatego też są polecane w profilaktyce i wsparciu leczenia cukrzycy.

Sałatka z warzyw korzeniowych

- Dowolne warzywa korzeniowe (marchew, seler, pietruszka, pasternak w dowolnych proporcjach), na przykład:
- Marchew 600 g
- Seler 200 g
- Pietruszka 100 g
- Cebula 100 g
- Kilka gałązek pietruszki lub parę liści selera albo lubczyku
- Dwa ząbki czosnku
- Sól 20 g

Warzywa obrać lub umyć i zetrzeć na tarce. Cebulę pokroić w kostkę, pietruszkę, seler, lubczyk posiekać drobno, czosnek przecisnąć przez praskę. Warzywa wymieszać w misce z solą i zostawić na pół godziny do puszczenia soków. Sałatkę upychać ciasno w słoikach. Lekko zakręcić przykrywką i zostawić w ciepłym miejscu na około 6-7 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek, tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę i przenieść w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po około dwóch tygodniach sałatka jest gotowa do zjedzenia. Można podawać bezpośrednio ze słoika lub wzbogacić świeżą cebulą, natką pietruszki, odrobiną pieprzu lub oliwy.

Kiszonki źródłem magnezu!

Magnez w organizmie pełni wiele istotnych funkcji. Jest katalizatorem przemian białkowych, tłuszczowych i węglowodanowych, wpływa na przewodnictwo nerwowe, układ sercowo-naczyniowy i kurczliwość mięśni. Wywiera wpływ na poziom glukozy i insuliny, a także reguluje metabolizm kości.

Pikantne kimchi w polskiej wersji

- Główka kapusty pekińskiej
- Spora cebula
- 10 rzodkiewek
- Kawatek papryczki chili lub pół łyżeczki mielonego chili (można dać mniej chili)
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka cukru
- Opcjonalnie kawałek kłącza imbiru
- 40 gramów soli do zasypiania kapusty
- Solanka (25 gramów soli na 1 litr przegotowanej wody)

Kapustę pokroić w grubsze plastry, większe kawałki lub rozdzielić na pojedyncze liście i pociąć każdy na kilka większych kawałków. Pokrojoną kapustę układać w misce zasypując solą. Zostawić na kilka godzin by puściła soki. W międzyczasie przemieszać, by sól dostała się wszędzie. Po kilku godzinach kapustę wytlukać z nadmiaru soli. W tym celu wlać do miski, w której kapusta się moczyła zimnej wody, dobrze zamieszać i przelać przez durszlak.

Cebulę posiekać w drobną kostkę, rzodkiewki i imbir zetrzeć, papryczkę przecisnąć z czosnkiem przez praskę. Dodać cukier i sos sojowy, odstawić na pół godziny.

Osączoną kapustę układać na zmianę z mieszanką przyprawową w słoiku aż do wykorzystania wszystkich składników. Dobrze ucisnąć i zalać ostudzoną solanką tak, by przykrywała cały wsad. Lekko zakręcić przykrywkę i zostawić w ciepłym miejscu na około 6 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek, tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę i przenieść w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po około dwóch tygodniach kimchi jest gotowe do zjedzenia.



Kiszone sałatki

Kapusta z buraczkami

- 1 kg kapusty (można zwiększyć proporcje wg uznania)
- 1 średni burak
- 2 dag soli
- Ząbek czosnku

Kapustę poszatковать. Buraczka zetrzeć na drobnej tarce. Kapustę wymieszać z buraczką i solą. Przełożyć do słoika. Na słoik nałożyć folię spożywczą i zakręcić. Odstawić w ciemne miejsce. Z takiej kapusty można przyrządzić surówkę np. dodając pieprz, cukier, cebulę i odrobinę kwaśnej śmietany.

Kiszonki obniżają poziom cholesterolu!

Spożywanie fermentowanych produktów obniża poziom cholesterolu – między innymi dzięki temu, że niektóre bakterie mikrobiotyczne przetwarzają go w sterole. Dodatkowo na uregulowanie poziomu cholesterolu korzystnie wpływa wysoka zawartość błonnika w kiszonkach.



Kiszone "odpadki"

Kiszone skórki arbuza

- Skórki pozostałe po zjedzeniu arbuza
- Czosnek
- Koper lub inne zioła
- Liść lub korzeń chrzanu (opcjonalnie)
- Solanka (25 gramów soli na 1 litr przegotowanej wody)

Skórkę arbuza obrać z zewnętrznej, twardej warstwy (bardzo ważne jest umycie całego arbuza przed pokrojeniem go!), pokroić w grubą kostkę. Czosnek obrać i pokroić w plasterki. Do kiszenia skórek arbuza doskonale nadaje się tradycyjny zestaw dodatków do ogórków kiszonych, czyli koper i chrzan, który dodajemy w dowolnej ilości: im mniej, tym łagodniejszy będzie produkt końcowy. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, by ukieślić arbuza z miętą lub szalwią. Pokrojone skórki układać ciasno w słoikach. Przekładać wybranymi dodatkami. Zalać ostudzoną solanką tak, by przykrywała cały wsad. Lekko zakręcić przykrywkę i zostawić w ciepłym miejscu na około 6 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek, tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę i przenieść w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po około dwóch tygodniach skórki są gotowe do zjedzenia.

Acetylocholina w kiszonkach!

W procesie kiszenia powstaje acetylocholina. Ten związek chemiczny działa wielostronnie. Poprawia perystaltykę jelit, obniża ciśnienie krwi i jest neuroprzekaźnikiem, czyli wspomaga przekazywanie bodźców nerwowych. Substancja ta wpływa zatem na czynność serca oraz pracę przewodu pokarmowego, bierze udział w procesach pamięciowych i decyduje o zdolności koncentracji uwagi. Odpowiedzialna jest także za sprawność mięśni i odpoczynek organizmu.

Kiszone natki i liście z aktualnie kiszonych warzyw

- Dowolne natki i liście (z marchwi, pietruszki, selera, buraków, rzodkiewki)
- Czosnek
- Dowolne zioła
- Kawałek jabłka lub marchewki
- Solanka (25 gramów soli na 1 litr przegotowanej wody)

Liście i natki oczyścić i umyć, pokroić dosyć drobno razem z ogonkami. Czosnek obrać i przecisnąć przez prasę, jabłko pokroić w cienkie plasterki, marchewkę zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Całość wsadu wymieszać w misce i upychać ciasno w słoikach. Zalać ostudzoną solanką tak, by przykrywała cały wsad. Lekko zakręcić przykrywkę i zostawić w ciepłym miejscu na około 8-9 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek, tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę i przenieść w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po około dwóch – trzech tygodniach natki są gotowe do zjedzenia. Można jeść jako dodatek do sałatki, posypywać nimi dania gorące lub dodawać do zup w celu ich zakwaszenia.

Kiszonki a slow food

Kiszonki możemy zaliczyć do dań slow food-owych. Takim mianem możemy nazwać dania przygotowywane wyłącznie z naturalnych składników, z produktów pozbawionych sztucznych dodatków.

Nie bez znaczenia pozostaje proces przygotowywania potraw – jedzenie jest przygotowywane powoli, niemalże z namaszczeniem i z uwzględnieniem tradycyjnych przepisów – zupełnie inaczej niż fast foody z barów szybkiej obsługi.

Kiszone pąki kwiatowe

- Dowolne pąki kwiatowe, na przykład pączki mniszka lekarskiego, czosnku niedźwiedziego, stokrotki lub lipy
- Opcjonalnie kawałek dowolnego warzywa, owocu lub dodatek ziół: do czosnku niedźwiedziego i mniszka dobre będzie jabłko lub marchewka, do stokrotek i lipy czosnek i dowolne zioła. Warto poeksperymentować.
- Solanka (25 gramów soli na 1 litr przegotowanej wody)

Pączki oczyścić z niepotrzebnych łodyżek (w większości są dosyć twardo-
te) i układać ciasno w słoiczkach (można robić małe porcje). Przekładać
wybranymi dodatkami. Zalać ostudzoną solanką tak, by przykrywała cały
wsad. Lekko zakręcić przykrywkę i zostawić w ciepłym miejscu na około
6 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek,
tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę i przenieść
w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po około trzech, czterech
tygodniach pączki są gotowe do zjedzenia. Można używać jako dodatek do
sałatek lub posypywać nimi kanapki i dania na ciepło.



Kiszone kwiaty

- Dowolne jadalne kwiaty, ważne, by były świeżo rozwinięte, np. stokrotka, aksamitka, bratki, koniczyzna, nagietek, kwiaty dyni i cukinii, kwiaty czosnku niedźwiedziego, rumianek, lawenda, kwiaty szatwii, nawłoci, rzodkiewki, płatki róży czy słonecznika.
- Solanka (25 gramów soli na 1 litr przegotowanej wody)

Oczyszczone kwiaty i płatki bez łodyżek upchać ciasno w małych słoikach, zalać ostudzoną solanką tak, by przykrywała cały wsad. Lekko zakręcić przykrywkę i zostawić w ciepłym miejscu na około 7-10 dni (najprawdopodobniej będzie kipieć więc należy podstawić spodek, tacę lub inne naczynie). Po tym czasie dokręcić nakrętkę i przenieść w chłodniejsze miejsce do dalszej fermentacji. Po około trzech tygodniach kwiaty są gotowe do zjedzenia. Można używać jako dodatek do sałatek lub posypywać nimi kanapki i dania na ciepło. Tracą na urodzie, ale są przepyszne. W najlepszej formie zachowują się kwiaty koniczyzny, stokrotki, rumianku i aksamitki.

Kiszonki źródłem probiotyków i prebiotyków!

Bakterie kwasu mlekowego korzystnie wpływają na procesy metaboliczne, a także regulują skład mikroflory przewodu pokarmowego. Ponadto probiotyczne kultury bakterii rozwijają się jeszcze lepiej dzięki towarzyszącym im zawartym w kiszonkach prebiotykom. Włączenie kiszonek do swojego menu wspomaga odnowę flory bakteryjnej, osłabionej np. antybiotykoterapią lub częstym stosowaniem popularnych leków przeciwbólowych.

Zakwas na jaskółczym ziele

- 1 szklanka posiekanego ziele w całości (kwiatki, listki, łodygi – świeże lub suszone)
- 3 litry przegotowanej wody (temperatura pokojowa około 30°C)
- 1 szklanka cukru
- 2 łyżki „dobrej” kwaśnej śmietany lub 3 łyżki octu jabłkowego
- Dodatkowo:
- Gaza, kamyk

Ziele wkładamy do gazy razem z kamykiem. Zaszywamy i wkładamy na spód stoika. Pozostałe składniki mieszamy i zalewamy ziele. Przykrywamy gazą i zamykamy np. gumką recepturką żeby nie weszły muszki.

Po 2 tyg. odlewamy 1 litr zakwasu i w to miejsce dolewamy 1 litr wody przegotowanej z 1/3 szklanki cukru. Po następnym tygodniu odlewamy znowu 1 litr i uzupełniamy litrem wody z 1/3 szklanki cukru. Po kolejnym tygodniu tak samo. Po każdym odlewaniu zakwas można już pić. Za 4 razem odlewamy wszystko. Ziele wyrzucamy. Przelewamy do butelek i przetrzymujemy w lodówce do 2 miesięcy.

Pić 3 razy dziennie po 1 łyżce pół godziny przed jedzeniem. Po dwóch tygodniach można pić do 100 ml dziennie.

Zakwas traktowany jest jak lekarstwo. Powoduje tworzenie dobrych bakterii w przewodzie pokarmowym. Począwszy od jamy ustnej przez cały przewód powoduje stabilizowanie mikroflory. Dzięki niemu następuje szybsza wymiana komórek w miejsce w których powstają nowe zdrowe dzięki czemu organizm szybciej się odmładza. Poprawia się stan skóry oraz zwiększa się odporność. Kwas oczyszcza układ pokarmowy i odbudowuje florę bakteryjną. Ustępuje kaszel, katar, zapalenia oskrzeli oraz zatok.



Czyli jak Roman Pinkosz z nauczyciela stał się wytwórcą najlepszego barszczu w rejonie.

- Barszcze, żury... czy zawsze tak było?

- Nie, nie. Jeszcze 27 lat temu byłem skromnym nauczycielem. Jednak pracując w oświacie, nie zarabiając wiele a chcąc polepszyć byt rodziny postanowiłem zająć się po pracy czymś jeszcze.

- No ale skąd pomysł żurku i wytwórni?

- Nie wiem, trudne pytanie...

- Może po prostu lubił Pan żurek?

- Pewnie tak. Pamiętam babciny żurek w rondelku na piecu. Był najlepszy. Szukałem, myślałem czym się zająć. A potem to już „wkręciłem się w ten żurek”.

- I zaczęło się od żurku?

- Tak, zaczęliśmy od żurku, potem zaczęliśmy współpracować z lokalnym młynem. Zaczął powstawać barszcz. Bo jak pewnie Pani wie barszcz i żur to nie to samo.

- Tak, tak przygotowałam się do rozmowy. Chodzi o model mielenia ziarna i wykorzystania do żurku zakwasu żytniego a do barszczu mąkę żytnią sitkową.

- Tak dokładnie. Mąka jest najważniejsza. Zakwas prowadzi się długo. Czasem nawet kilka miesięcy. Ja od lat kiszę na tych samych zasadach. Ważna jest też temperatura. Dawniej kisilem na wyższych temperaturach...

- Co znaczy na wyższych?

- O przepraszam! Było to kilka stopni powyżej 30 ale były problemy z przechowywaniem dlatego zeszliśmy do 20 paru stopni.

- Firma od lat jest firmą małą, rodzinną. Nie chciał Pan rozszerzyć produkcji. Pana soki są pyszne a tak ciężko je dostać.

- Nie myślałem o tym. Starcza mi to co mam. Mam swoich stałych odbiorców. Nigdy w moich sokach nie było żadnej chemii. Warzywa biorę od sprawdzonych, lokalnych producentów. Sprawdzam miernikiem poziom azotanów. Kupuję jeśli się da zawsze to co polskie np. czosnek. Imbir wykorzystywany do soku np. marchew z imbirem kupuję brazylijski nie chiński. Także wysoce dbam o jakość moich produktów. Proszę spróbować mojego syropu z imbiru, cytryny i miodu.

- To jest pyszne! No ale to chyba to nie jest kiszonka?

- Tak, to prawda. Jest to tzw. kiszienie na miodzie. Dodawanie miodu do kiszonki przyspiesza proces kiszenia. Do miodu można dodać czosnek, imbir, cytryny. Bardzo zdrowo i pysznie. Czasem dorzucę troszkę kurkumy, żeby rozszerzyć spektrum zdrowotnych właściwości o przeciwzapalne.



- **No ale skąd pomysł od żurku do soku z imbiru i marchewki?**

- Zaczęło się prozaicznie. Różne problemy zdrowotne sprawiły, że zacząłem eksperymentować z sokami. Początkowo z buraka. Sok znalazł uznanie wśród znajomych. I tak to się rozkręciło...

- **No nie do końca chyba rozkręciło, bo Pana soków „ze świecą szukać”.**

- To prawda, burak poszedł na skalę bardziej masową – jeśli w ogóle można tutaj mówić o jakiegokolwiek masowości. Natomiast reszta soków wytwarzana jest hobbystycznie. Zacząłem eksperymentować z warzywami. Pierwsza mieszanka, która powstała to burak, marchew, seler i pietruszka. Tak powstał detox, który ma świetne właściwości oczyszczające. Chodziło tutaj bardziej o właściwości zdrowotne tych warzyw. Kolejno zrobiłem sok z buraka i jabłka (koniecznie szara reneta). Przyszedł też czas na marchewkę ze względu na bogatą zawartość witaminy A.



- **No troszkę tych soków już jest? Te Pana produkty świetnie wpisują się w modne w tych czasach trendy zero waste slow food.**

- Wielu fanów ma sok kiszony z marchewką i imbirem. Ale wracając do tematu zero waste to z buraka, który zostawał w sporych ilościach po zrobieniu soku zacząłem robić humus. Mielę go z cieciorą albo słonecznikiem.

- **Mniam, brzmi pysznie... Dlatego aż żal, że tak niewielu odbiorców ma możliwość spróbować tych pyszności.**

- Pani Kasiu mała firma to dobry produkt. Kiedy zaczyna się ilość kończy się jakość. Ja nie obawiam się konkurencji, mam swoją makroskalę ze swoimi odbiorcami. To wystarcza. Teraz mogę się dzielić doświadczeniem.

- **No i właśnie to chyba jest ten klucz do sukcesu. A propo sukcesu to jest Pan producentem, który znajduje się na liście przetwórców dziedzictwa kulinarnego województwa opolskiego. Pana żur znajduje się również w Oleskim Koszyku. Jak to się stało, że się Pan tam znalazł. Oczywiście nie mówię tutaj o jakości produktu bo wiadomo, że tutaj nie ma dyskusji, że jest najlepszy ale taka mała wytwórnia i jednak jakiś sukces jest.**

- Cóż, szczerze mówiąc nie pamiętam. Jeśli chodzi o oleski koszyk to pamiętam, że był o zebranie założycielskie okolicznych producentów. Cieszę się, że w nim jestem bo jest możliwość wymiany doświadczeń i spotkania się z kolegami z innych branż. Co do dziedzictwa to oni sami mnie znaleźli, właśnie przez to, że jestem w Oleskim Koszyku i zaprosili do współpracy.

- **No tak takich ludzi sukces sam znajduje. Właściwy człowiek na właściwym miejscu. Bardzo dziękuję za inspirującą rozmowę i pyszną degustację.**

Rozmowa Kasi Tracz z Romanem Pinkoszem

Wyjątkowy klimat... wyjątkowe miejsce... wyjątkowi ludzie... i oczywiście pyszne kiszonki. Oto fotorelacja z naszych warsztatów które odbyły się 23 czerwca 2022 r. w Centrum Tradycji Strażackiej i Historii Wsi w Rudnikach.











Już raz zasiedliśmy do naszego Górnoprośniańskiego stołu. Pamiętajcie Smaki Górnej Prosnicy? Poznaliśmy wiele tradycyjnych przepisów. Tym razem będzie zdrowo i smacznie czyli kiszonki. Dziękujemy Joannie Marek za przesłanie większości zdjęć i przepisów. Dziękujemy również Mariannie Wróbel oraz Romanowi Pinkoszowi za ich rady oraz wkład włożony w powstanie publikacji. Poznacie świetne przepisy, tajniki kiszenia, właściwości zdrowotne kiszonek oraz wiele więcej. Zapraszamy w kolejną smakowitą podróż. Tym razem do Górnoprośniańskiego ogródka.

Agnieszka i Kasia
oraz cały Zespół
LGD „Górna Proсна”.

