

W zdrowym ciele zdrowy duch!

Jedne z najstarszych i najzdrowszych pokarmów na Ziemi

tekst: Urszula Bunting

Najprawdopodobniej niewielu mieszkańców Ameryki Północnej jest w stanie od razu domyśleć się o jakie pokarmy tutaj chodzi. Niemniej jednak, są one znane prawie na całym świecie. Najbardziej są popularne i doceniane w Europie (głównie wśród Polaków, Rosjan i Niemców) oraz w wielu krajach azjatyckich. Mowa tu o kiszonkach lub precyzyjniej: warzywach, które zostały poddane procesowi fermentacji mlekowej. W ten sposób przetworzone warzywa są nie tylko smaczne, ale przede wszystkim niezwykle zdrowe. Są bogate w minerały, witaminy, enzymy, probiotyki i błonnik, są także lekkostrawne i stymulujące rozwój zdrowej flory w jelitach. Reakcja, która zachodzi w czasie procesu fermentacji mlekowej nie tylko świetnie warzywa konserwuje, ale również podnosi ich wartości odżywcze. Jest to chyba jedyny, znany powszechnie sposób przetwarzania pokarmu, który nie niszczy jego zalet smakowych i zdrowotnych.

Już wiele tysięcy lat temu znany był sposób przechowywania warzyw poprzez wykorzystanie kwasu mlekowego jako naturalnego środka zatrzymującego rozwój bakterii gnilnych. Okazuje się, że bakterie mlekowe są obecne na powierzchni wielu roślin, szczególnie na powierzchni ich korzeni i liści znajdujących się blisko gruntu. Pod wpływem tychże bakterii zawarte w warzywach skrobia i cukier łatwo ulegają fermentacji, w wyniku czego powstaje kwas mlekowy odpowiedzialny za kwaskowy smak i właściwości konserwujące. Dlatego w odpowiednich warunkach można w ten sposób przetwarzać i przechowywać prawie wszystkie warzywa i owoce. Podobna reakcja zachodzi w mleku, gdzie poprzez fermentację laktozy (cukier mleczny) mleko zmienia smak i strukturę co wykorzystane jest na dużą skalę w produkcji serów, jogurtów i kefiru.

Lodówki, zamrażarki i konserwy (czyli znane wszystkim puszki) to wynalazki nowoczesnej cywilizacji. Natomiast tradycja „kiszzenia“ warzyw, aby w ten sposób przedłużyć ich życie, sięga tysięcy lat wstecz i ślady jej istnieją do dzisiaj na wielu szerokościach geograficznych. Pierwsze zapiski na ten temat można znaleźć w dziełach starożytnego lekarza Hipokratesa z około 400 p.n.e. Głównie wzmianki te dotyczą kapusty kiszzonej, którą najprawdopodobniej pierwsi odkryli mieszkańcy Chin. Inni starożytni pisarze, tacy jak Cato lub Gaius Plinius Secundus, również rozpisywali się o procesie kiszzenia warzyw i jego niezwykłych zaletach. Z ich dzieł można się dowiedzieć, że fermentacja mlekowa była już wówczas doskonale pojmowana i masowo stosowana. Spośród wszystkich warzyw najbardziej do dziś jest popularna kapusta kiszona. Obecnie można ją spotkać w największych ilościach

w kuchni niemieckiej. Dotarła ona tam około XI wieku i do dzisiaj jest spożywana niemalże na co dzień, a w Alzacji nawet na deser! Podczas długich rejsów oceanicznych w wieku XVIII-tym, kapusta kiszona była niezbędnym składnikiem w codziennej diecie załogi okrętów. Zauważono bowiem, że regularne jej spożywanie zapobiegało wielu chorobom (np. skorbutowi), głównie ze względu na dużą zawartość witaminy C oraz enzymów trawiennych.

Najczęściej spotykane na świecie kiszonki to kapusta, ogórki, buraki czerwone, zielone pomidory, papryka. Grecja słynie z produkcji oliwek, liści winogronowych oraz wielu rodzajów ziół. Natomiast w Japonii, Korei i Chinach oprócz słynnej kapusty poddaje się fermentacji mlekowej cebulę, korzeń imbiru, marchewkę, rzepę oraz kabaczki. Spożywane każdego dnia w Korei „kimchi“ można również spotkać w restauracjach i sklepach spożywczych w Stanach Zjednoczonych. Nazwa brzmi egzotycznie, ale jest to po prostu kiszona kapusta z dodatkiem różnych warzyw i przypraw. W Japonii każdy posiłek jest zakończony spożyciem małej porcji kiszonych warzyw. Do niedawna również w Polsce w każdym domu można było znaleźć beczkę lub chociaż gliniane naczynie z kapustą kiszoną, która przez całą zimę służyła jako jedno z najbardziej istotnych dodatków do obiadów na co dzień i od święta. Natomiast słoiki z ogórkami kiszonymi, burakami, papryką, a nawet fasolką szparagową pomagały przetrwać zimę w czasach kiedy import świeżych warzyw i owoców był praktycznie z powodu zbyt małych i nie dla każdej rodziny dostępnych zamrażarek.

Kiszzenie warzyw jest łatwe i wbrew pozorom bardzo mało czasochłonne. Podstawowe składniki potrzebne, aby fermentacja mlekowa nastąpiła bez fiaska, to oczywiście warzywa oraz sól i woda. Warzywa koniecznie muszą być świeże, czyste, nie nawożone środkami chemicznymi oraz wolne od pestycydów. Najlepiej kupić je bezpośrednio od rolnika, a w Kolorado farm lub targów w czasie całego sezonu nie brakuje. Odpowiednia ilość soli jest niezbędna podczas początkowego etapu fermentacji mlekowej. Zatrzymuje ona rozwój bakterii gnilnych przez kilka pierwszych dni zanim wytworzy się wystarczająca ilość kwasu mlekowego, który następnie przejmuje rolę jako



Wrzesień jest idealnym miesiącem na robienie przetworów. Można z łatwością i prawdziwą przyjemnością kupić świeże, lokalne warzywa i wystarczy poświęcić jedno popołudnie aby przygotować całą gamę smacznych i zdrowych kiszzonek, które będą nam służyć w okresie jesienno-zimowym.



środek konserwujący. Najlepiej, aby była to sól morską, dostarczająca dodatkowe minerały. W przypadku braku tego rodzaju soli, można użyć sól koszerą lub jakąkolwiek inną nie zawierającą dodatkowych substancji chemicznych, jak na przykład jod lub fluor. Woda prosto z kranu nie nadaje się do kiszania warzyw – posiada zbyt wiele zanieczyszczeń, które nie pozwoliłyby na pomyślny przebieg fermentacji. Dodatkowe składniki to głównie przyprawy smakowe takie jak czosnek, świeży koper, angielskie ziele, liść laurowy, pieprz i korzeń chrzanu. Aby przyspieszyć proces fermentacji, można dodać odrobinę cukru. Sally Fallon, autorka „Nurishing Traditions“, proponuje dodanie małej ilości serwatki domowej roboty zawierającej sporo bakterii mlekowych dla przyspieszenia procesu fermentacji i tym sposobem zmniejszenia ilości soli. Wszystkie osoby, które starają się ograniczyć sól w codziennej diecie, mogą tuż przed spożyciem lekko przplukać kiszone warzywa w zimnej, przefiltrowanej wodzie. Należy pamiętać, że warzywa marynowane (np. grzyby) lub konserwowe (np. ogórki) nie mają nic wspólnego z kiszonymi. Do „koserwowania“ lub „marynowania“ najczęściej dodaje się octu, co nadaje przetworom podobny kwaskowy smak, ale nie zawierają one tych samych wartości zdrowotnych. Takie też produkty najczęściej spotyka się na półkach w



skleпах spożywczych. Rzadko można kupić prawdziwie kiszone warzywa w amerykańskich sklepach. Jeżeli nawet uda nam się je znaleźć, na pewno będą one pasteryzowane i z tego powodu nie będą zawierać żywych organizmów, takich jak probiotyki czy enzymy. Dlatego również kiszonki powinno się jadać na surowo, ponieważ, jak wszyscy wiemy, podczas gotowania pokarm, a szczególnie warzywa, tracą na wartości odżywczej. Bigos na pewno świetnie smakuje w okresie zimowym, ale surówka z kiszzonej kapusty jest bez wątpienia zdrowsza.

Zarówno warzywa, jak i nabiał oraz produkty sojowe, które zostały poddane fermentacji mlekowej mają właściwość regulowania kwasowości żołądka. Oznacza to, że pobudzają gruczoły do produkcji kwasu kiedy jest go za mało, a w przypadku nadkwasoty - zwalniają ten proces. Naturalny kwas mlekowy pomaga organizmowi w trawieniu białka, dlatego nie bez powodu ogórek kiszony lub surówka z kapusty jest świetnym dodatkiem do dań mięsnych. Również dzięki dużej ilości witaminy C, kisonki, a przede wszystkim kapusta, pomagają w przyswajaniu żelaza i są one niezwykle pomocne w leczeniu anemii. Obecna, głównie w kapuście kiszzonej, cholina, czyli witamina B4, nie tylko obniża ciśnienie i otwiera drogę substancjom odżywczym do obiegu krwionośnego, ale również pomaga w metabolizmie tłuszczów, które w przeciwnym razie akumulują się w wątrobie. Ze względu na obecność probiotyków, błonnika i enzymów zaleca się regularną konsumpcję kiszzonek wszystkim tym, którzy cierpią na zaparcia.

Wrzesień jest idealnym miesiącem na robienie przetworów. Można z łatwością i prawdziwą przyjemnością kupić świeże, lokalne warzywa i wystarczy poświęcić jedno popołudnie aby przygotować całą gamę smacznych i zdrowych kiszzonek, które będą nam służyć w okresie jesienno-zimowym. Nie tylko sprawi nam radość otwarcie słoika z pachnącymi ogórkami, ale również możemy je ze sobą zabrać kiedy wybieramy się na kolację do znajomych. Przetwory domowej roboty to wspaniały prezent, którym na pewno pani domu nie będzie zawiedziona...

Na zachętę prosty przepis na ogórki kiszzone. W ten sposób można również kisić cukinię, kabaczki oraz ogórki pokrojone w plasterki. Jeśli warzywa są pokrojone, okres fermentacji jest zwykle krótszy o jeden dzień. Powodzenia i smacznego!

Ogórki (im mniejsze tym lepsze) należy dobrze umyć i namoczyć na 10-15 minut w zimnej wodzie (można dodać do wody kilka kostek lodu) aby napełniały.

Na dno słoika włożyć: ząbek czosnku, kilka gałązek kopru, 1 listek bobkowy, kilka ziaren angielskiego ziele i czarnego pieprzu. Następnie ułożyć w słoiku ogórki w pozycji pionowej i na zakończenie kawałek korzenia chrzanu. W międzyczasie zagotować 1 litr wody dodając 2 łyżki soli i 1 łyżkę cukru. Zalać ogórki w słoiku w ten sposób przygotowanym ciepłym roztworem. Lekko przykryć nakrętką i pozostawić w zaciemnionym miejscu w kuchni przez trzy dni. Po trzech dniach mocno dokręcić nakrętkę i przenieść słoik do chłodnego miejsca np. do piwnicy lub na górną półkę w lodówce aby zatrzymać proces fermentacji. W ten sposób przygotowane i przechowywane ogórki powinny się utrzymać od kilku do kilkunastu tygodni.