



## Jedz kiszki, by wzmocnić odporność przed zimą

**Odporność chroni nas przed chorobami, o które łatwo w chłodniejszych porach roku. Jej skoncentrowanym źródłem są kiszki. Można je robić i z owoców, i z warzyw. Przeczytaj, po co i jak je spożywać**

Kiszki warto wprowadzić do codziennej diety, ponieważ zawierają dużo antyoksydantów (przeciwutleniaczy) i probiotyków. To właśnie te substancje odpowiadają za odporność organizmu.

- Antyoksydanty minimalizują szkody spowodowane w organizmie przez wolne rodniki. Wolne rodniki powstają m.in. przez stres, picie alkoholu, palenie papierosów, brak ruchu, i zwiększają ryzyko powstawania chorób.
- Probiotyki pobudzają do działania naturalne mechanizmy odpornościowe organizmu.

### Co zyskasz, jedząc kiszki

- zwiększysz zawartość witamin C i E w organizmie
- zaspokoisz głód przy spożyciu małej liczby kalorii
- zwiększysz zawartość probiotyków w organizmie
- zapobiegiesz zaparciom
- wzmocnisz system odpornościowy
- poprawisz działanie układu pokarmowego
- zapobiegiesz infekcjom wywołanym przez drobnoustroje, takie jak: pasożyty, wirusy i grzyby
- zwiększysz przyswajalność składników pokarmowych zawartych w owocach i warzywach
- uregulujesz poziom cholesterolu, co zmniejszy ryzyko chorób cywilizacyjnych (kiszki zmniejszają zły cholesterol i podnoszą dobry).

### Co możesz kisić

- warzywa kapustne, np. kapustę (pekińską, czerwoną, białą, włoską)
- warzywa korzeniowe, np. buraki, marchew
- warzywa cebulowe, np. cebulę, por
- warzywa owocowe, np. cukinię, pomidorki koktajlowe, paprykę
- warzywa strączkowe, np. soję
- owoce, np. cytryny, jabłka, śliwki, gruszki.

### Kiedy możesz kisić

Dobłą porą na kisenie jest jesień, ponieważ wtedy masz duży wybór świeżych owoców i warzyw. Ale kisić możesz nie tylko jesienią. Oprócz ogórków, wszystkie inne warzywa możesz kisić przez całą zimę.

### Jak możesz kisić

1. Przygotuj odpowiednie naczynie, które można szczelnie zamknąć, np. słoik z zakrętką. Nie używaj do kisenia plastikowych butelek. Wyparż naczynie – razem z przykryciem.
2. Przygotuj solankę – zalewę do zalania kiszonych produktów, dzięki której cały proces będzie możliwy. Na 1 litr wody weź 1 łyżkę soli, najlepiej kamiennej i wymieszaj. Jeśli kisisz owoce, do zalewy możesz dodać trochę cukru. Odstaw zalewę.
3. Wybierz odpowiednie warzywa i owoce. Powinny być świeże, niepryskane i twarde, żeby nie rozpadły się podczas kisenia (dotyczy to zwłaszcza owoców).
4. Większe warzywa i owoce pokrój. Warzywa (np. marchewki, buraki, cukinię) pokrój na słupki, tak by zmieściły się na wysokość do słoika. Kapustę poszatkuj.
5. Włóż produkty do naczynia. Ułóż je dość ciasno, słupki warzyw – pionowo. Kapustę ubij, żeby usunąć z niej powietrze.
6. Dodaj przyprawy w zależności od swoich upodobań: koper, chrzan, czosnek, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, liść wiśni, liść porzeczki, goździki (zwłaszcza do owoców), chili (np. do marchewki).
7. Zalej naczynie zimną zalewą, tak aby w całości przykryła produkty. Do kisenia warzyw możesz dodać trochę wody z kisenia innych produktów. Dzięki temu szybciej nastąpi proces fermentacji i zapobiegiesz psuciu się warzyw w wodzie.
8. Zamknij szczelnie naczynie. Na początku możesz je trzymać w temperaturze ok. 20°C. Pierwszą wskazówką, że kiszki są gotowe, będzie mętniejąca woda w naczyniu. Proces kisenia trwa od kilku do 8 dni.
9. Po zakiszeniu przechowuj kiszki w chłodnym miejscu, by zatrzymać proces fermentacji. Dzięki temu będą ciągle chrupiące i twarde.

## Jak możesz wykorzystywać kiszonki na co dzień

Jedz kiszonki każdego dnia. Rób z nich:

- surówki (miks kiszona marchewka z kapustą, dodatkiem czosnku, cebulą)
- sałatki (miks sałat, pomidorki koktajlowe, cebula, czosnek, marchewka, olej lniany)
- na ciepło/zimno przetarte (buraki, marchew, jabłka)
- dodatek do obiadu (tarte surówki, miks sałat)
- risotto z kiszonkami (ryż z burakami i cebulą, dodatkiem czosnku)
- kasza/ryż z kiszonkami na słodko/wytrawnie (kasza z cukinią, pomidorem, porem, kasza z owocami – truskawkami/jabłkami, ryż na mleku/napoju roślinnym z jabłkami i orzechami)
- paprykarz z kiszonej papryki
- pasty do kanapek
- dodatek do jajek gotowanych, omeletów, jajecznicy.

## Przeczytaj także



### Jesienna dieta

Jesień w pełni, a wraz z nią szczyt zachorowań na grype i przeziębienie. Jak wzmocnić odporność, by nie dać się chorobom?

### Dieta na wszystkie pory roku

Zdrowa dieta to wiele rozmaitych produktów zawierających wszystkie potrzebne nam składniki. Nie może być ani zbyt nisko-, ani zbyt wysokokaloryczna



### Zimowy alfabet odporności

Odporność organizmu wspomaga zrównoważona dieta, a także – w razie braków – suplementy. Oto pięć witamin, które wspomogą nas zimą: A, B6, C, D3 i E