pacjent.gov.pl

Jedz kiszonki, by wzmocnić odporność przed zimą

Data aktualizacji
2024-08-30

Kiszonki 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 kiszonki

- zwiększysz zawartość witamin C i E w organizmie
- zaspokoisz głód przy spożyciu małej liczby kalorii
- zwiększysz zawartość probiotyków w organizmie
- zapobiegniesz zaparciom
- wzmocnisz system odpornościowy
- poprawisz działanie układu pokarmowego
- zapobiegniesz 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 (kiszonki 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

Dobrą porą na kiszenie 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

- Przygotuj odpowiednie naczynie, które można szczelnie zamknąć, np. słoik z zakrętką. Nie używaj do kiszenia plastikowych butelek. Wyparz naczynie – razem z przykryciem.
- 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.
- Wybierz odpowiednie warzywa i owoce. Powinny być świeże, niepryskane i twarde, żeby nie rozpadły się podczas kiszenia (dotyczy to zwłaszcza owoców).
- Większe warzywa i owoce pokrój. Warzywa (np. marchewki, buraki, cukinię) pokrój na słupki, tak by zmieściły się na wysokość do słoika. Kapustę poszatkuj.
- Włóż produkty do naczynia. Ułóż je dość ciasno, słupki warzyw – pionowo. Kapustę ubij, żeby usunąć z niej powietrze.
- 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).
- Zalej naczynie zimną zalewą, tak aby w całości przykryła produkty. Do kiszenia warzyw możesz dodać trochę wody z kiszenia innych produktów. Dzięki temu szybciej nastąpi proces fermentacji i zapobiegniesz psuciu się warzyw w wodzie.
- Zamknij szczelnie naczynie. Na początku możesz je trzymać w temperaturze ok. 20°C. Pierwszą wskazówką, że kiszonki są gotowe, będzie mętniejąca woda w naczyniu. Proces kiszenia trwa od kilku do 8 dni.
- Po zakiszeniu przechowuj kiszonki 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, omletów, jajecznicy.

Przeczytaj także

Jesienna dieta

Jesień w pełni, a wraz z nią szczyt zachorowań na grypę 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