

Kisimy oraz konserwujemy warzywa. Jak to zrobić?

Kiszenie od zawsze kojarzyło mi się tylko i wyłącznie z ogórkami. Do momentu kiedy spróbowałem kisić inne warzywa. Wpadłem w szal kiszenia, konserwowania. Powaga! O właściwościach kiszzonek pisałem poprzednio w temacie o [Zakwasie z buraków](#). Ile takie kiszonki mają witamin! Ile dodatkowych atutów! Czytajcie koniecznie o burakach w linku powyżej.

Kiszenie kojarzy się z wielką przeprawą logistyczną. Bo potrzeba korzeń chrzanu, ziele angielskie, koper włoski, pieprz, liście laurowe itd.

Latem to pikuś bo to dostępne jest od ręki na każdym bazarku, sklepie spożywczym. Ale co wiosną lub zimą? Mamy ochotę na kiszzonego ogórka lub inne kiszzone warzywo i pozostaje nam zakupienie gotowca lub wyżebranie od cioci, babci słoika z piwnicy.

Znalazłem ciekawą alternatywę. Gotową mieszankę do kiszenia warzyw. Duża paczka bo ma 45g i na jeden litr zalewy wystarczy wsypać jedną łyżkę tej mieszanki. Postanowiłem to wypróbować.



Kupiłem dzisiaj ogórki gruntowe, czosnek, papryka chilli, pomidorki koktajlowe na naszą uprawę [Warzyw na parapecie](#) jeszcze poczekam więc zmuszony jestem kupować. I zrobiłem dwie zalewy. Pierwsza słona do kiszenia warzyw a druga to zalewa octowa to konserwowania ogórków.

Słoiki mam z odzysku, więc ekologicznie je ponownie wykorzystałem.

Jak ukisić warzywa? Co potrzeba na ukiszenie warzyw?

No oczywiste, że warzywa ☐ Jakie? Jakie dusza zapagnie. Kisić i konserwować możemy wszystko! Mieszankę: **Przyprawa do**

kwaszenia ogórków Natural. W składzie mają: Ziele kopru ogrodowego 56%, czosnek 20%, nasiona kopru, gorczyca, chrzan, pieprz 3%, liść laurowy 3%.

Przepis na zalewę do kiszenia warzyw

Na 1 litr wody wsypujemy jedną łyżkę soli. Warzywa układamy w słoiku, zasypujemy jedną łyżką przyprawy i całość zalewamy naszą solanką po sam gwint słoika.



Przepis na zalewę do konserwowania warzyw

Konserwowanie warzyw czyli zalewa octowa. Na jeden litr pojemności naczynia wlewamy 660ml wody i 330ml octu. Wsypujemy

1 łyżkę soli i dwie łyżki cukru. Całość mieszamy aż do rozpuszczenia. Zalewamy warzywa.



Ja dzisiaj kisiłem zestaw: ogórki, pomidorki, czosnek oraz jedna papryka chilli. Zalewą do konserwowania zalałem pomidorki wraz z jedną papryczką chilli. Papryka Chilli nada naszym warzywom ostrości.

Jeżeli w lodówce macie warzywa, które w najbliższym czasie zwiędną, zaczną gnić to warto je pokroić i zakisić lub zakonserwować. Naprawdę warto. Można to wykorzystać na surówkę, przekąskę a nawet imprezowy dodatek do drinków.

Po zalaniu naszych słoików zakręcam je na tak zwanej folii. To są słoiki i zakrętki z odzysku i mogą być nieszczelne. Folia pomoże nam utrzymać ciśnienie. Wkładam je na 2 minuty do wrzątku i potem odwracam.



Taki zestaw do kiszenia lub konserwowania Natural firmy Interjarek to same naturalne składniki. Wystarcza na 45L zalewy a kosztuje zaledwie kilka złotych. Serdecznie polecam.

A Wy? Sami kisicie konserwujecie warzywa?