



## KISZONE WARZYWA

Najczęściej do fermentacji używane są ogórki i kapusta, ale można użyć wielu innych rodzajów warzyw jak kalafior, kalarepę, marchew, cebulę, seler, cukinię, brokuły, buraki albo rzodkiew.

### Dodatki

Głównym dodatkiem do kiszenia warzyw jest sól morską i kminek mielony na drobno albo na grubo, dla odmiany można dodać czosnek, chrzan, koperek i inne zioła bądź rzesę morską.

### Podstawowy przepis

1 kg warzyw  
2 łyżki soli morskiej  
łyżeczka kminku mielonego

Dla przykładu prezentujemy 500 g białej albo czerwonej główki kapusty, 300 g marchwi i 200 g cebuli.

Kapustę pokroić ręcznie albo robotem na kawałki dowolnej wielkości, marchew pokroić na drobno albo na grubo, cebulę pokroić na drobno. Warzywa wymieszać ze solą oraz kminkiem i sypać je stopniowo do naczynia. Każdą warstwę dokładnie ścisnąć, aby wycisnąć jak najwięcej soku.

Warzywa muszą być zanurzone w marynacie,

jeśli jest jej mało, dolać wody. Następnie warzywa przykryć mniejszym wieczkiem - obciążnikiem, do jego górnej części postawić drewnianą część, którą należy przykryć większym wieczkiem i naczynie zamknąć. Gumeczkę przeciągnąć przez wykrojoną V na drewnianej części i na tym zaczepić obciążnik wewnątrz. Warzywa podczas kiszenia nie mogą mieć dostępu powietrza, dla tego należy jeszcze je przykryć folią spożywczą lub woreczkiem foliowym.

Tak przygotowane warzywa należy zostawić w temperaturze pokojowej na około 2 do 6 dni. Im cieplejsze pomieszczenie i im mniej dodanej soli, tym fermentacja będzie krótsza. Po ukończeniu procesu fermentacji warzywa przełożyć do mniejszych zamykanych słoików i przechowywać je w lodówce, gdzie wytrzymają aż do pół roku.



orion

pouze  
keramika



127601, 127604  
HRNEC NA NAKLÁDÁNÍ ZELENINY  
HRNEC NA NAKLADANIE ZELENINY



## PICKLES - KVAŠENÁ ZELENINA

Nejčastěji jsou pro kvašení používány okurky a zelí, použít ale můžete i mnoho dalších druhů zeleniny - květák, kapustu, kedlubnu, mrkev, cibuli, celer, cuketu, brokolici, řepu nebo ředkev.

### Přísady

Hlavní přísadou pro kvašení zeleniny je mořská sůl a mletý nebo drcený kmín, pro obměnu je možné přidat česnek, křen, kopr a jiné bylinky nebo třeba mořskou řasu.

### Základní recept

1 kg zeleniny  
2 lžíce mořské soli  
lžička mletého nebo drceného kmínu  
Pro příklad uvádíme 500 g bílého či červeného hlávkového zelí, 300 g mrkve a 200 g cibule. Zelí nakrouhejte ručně či v robotu na libovolně velké kousky, mrkev nastrouhejte najemno či nahrubo a cibuli nakrájejte najemno. Zeleninu promíchejte se solí a kmínem a sypte ji postupně po vrstvách do PICKLES nádoby. Každou vrstvu důkladně promačkejte, abyste vymačkali co nejvíce šťávy.

Zelenina by měla být ponořená, pokud je tekuti-

ny málo, doplňte ji vodou z kohoutku. Poté zeleninu přikryjte menším víčkem - těžítkem, do jeho horní části postavte dřevěnou část, kterou prostrčte větším víčkem a nádobu zavřete. Gumičku natáhněte přes vykrojené V na dřevěné části a tím zafixujete těžítko uvnitř PICKLES. Zelenina při kvašení musí zůstat bez přístupu vzduchu, je tedy vhodné nádobu přikrýt ještě potravinářskou fólií nebo mikrotenovým sáčkem.

Zeleninu nechte kvasit při pokojové teplotě 2-6 dní. Čím teplejší místnost a čím méně přidané soli, tím bude kvašení kratší. Po ukončení kvasného procesu zeleninu přemístěte do menších uzavíratelných skleniček a skladujte je v ledničce, kde vydrží až půl roku.



## PICKLES - KVAŠENÁ ZELENINA

Nečastejšie sú na kvasenie používané uhorky a kapusta, použiť ale môžete i mnoho ďalších druhov zeleniny - karfiol, kel, kaleráb, mrkvu, cibuľu, zeler, cuketu, brokolicu, cviklu alebo reďkovky.

### Přísady

Hlavnou přísadou na kvasenie zeleniny je morská soľ a mletá alebo drvená rasca, na obmenu je možné pridať cesnak, chren, kôpor a iné bylinky alebo tiež morskú riasu.

### Základný recept

1 kg zeleniny  
2 lyžice morskej soli  
lyžička mletej alebo drvenej rasce  
Ako príklad udávame 500 g bielej či červenej hlávkovej kapusty, 300 g mrkvy a 200 g cibule. Kapustu nastrúhajte ručne alebo v robote na ľubovoľne veľké kúsky, mrkvu nastrúhajte najemno či nahrubo a cibuľu nakrájajte najemno. Zeleninu premiešajte so soľou a rascou a sypte ju postupne po vrstvách do PICKLES nádoby. Každú vrstvu dôkladne potlačte, aby ste vytlačili čo najviac šťavy.

Zelenina by mala byť ponorená, ak je tekutiny málo, doplňte vodou. Potom zeleninu prikryjete menším vekom - ťažítkom, do jeho hornej časti postavte drevenú časť, ktorú prestrčte väčším vekom a nádobu zavrite. Gumičku natiahnite cez vykrojené V na drevenej časti a tým zafixujete ťažítko vnútri PICKLES. Zelenina pri kvasení musí zostať bez prístupu vzduchu, je teda vhodné nádobu prikryť ešte potravinářskou fóliou alebo mikroténovým vreckom.

Zeleninu nechajte kvasiť pri izbovej teplote 2-6 dní. Čím teplejšia miestnosť a čím menej pridanej soli, tým bude kvasenie kratšie. Po ukončení kvasného procesu zeleninu naložte do menších uzavíratelných pohárov a skladujte je v ľadničke, kde vydrží až pol roka.

[www.oriondomacipotreby.cz](http://www.oriondomacipotreby.cz)

Vyrobeno pro Velkoobchod Orion s.r.o., Nedošín 132, 570 01 Litomyšl.  
Pre SK Orion Trade s.r.o., Pezinská cesta 30, 903 01 Senec.