

Mazowiecka kuchnia dobra na czas pandemii



Autor: fot. arch.

UMWM

O dobroczynnym wpływie kiszzonek ostatnio mówi się wiele, a dzięki szkoleniom przeprowadzonym przez Samorządu Województwa Mazowieckiego, mazowieckie gospodynie mogły się nauczyć, jak odpowiednio je przygotować.

Działanie „Mazowieckie dobre praktyki i tradycje kulinarne” uczy Mazowszan umiejętności produkcji wyrobów lokalnych i tradycyjnych, często w oparciu o surowce uzyskiwane we własnych gospodarstwach.

Aktywizują i uczą

Projekt ten angażuje do udziału w niekomercyjnych działaniach szkoleniowo-edukacyjnych lokalne grupy działania, stowarzyszenia, koła gospodyń wiejskich, administrację samorządową, szkoły i inne podmioty gotowe działać na rzecz społeczności lokalnej.

Beneficjentami są głównie mieszkańcy obszarów wiejskich województwa mazowieckiego, w tym rolnicy, rolnicy ekologiczni, rolnicy prowadzący działalność agroturystyczną, przedsiębiorcy, koła gospodyń wiejskich, uczniowie szkół, pracownicy administracji publicznej, doradztwa rolniczego i inni zainteresowani.

Zainteresowanie przerosło oczekiwania

Przetwórstwo mleka, warzyw, ziół, produkcja pszczelarska, piekarnicza, zagadnienia związane z produktem tradycyjnym i regionalnym, promocją i lokowaniem produktu na rynku, w tym promocją rolniczego handlu detalicznego, krótkich łańcuchów dostaw – to zagadnienia, które poznają uczestnicy

szkoleń.

Obostrzenia epidemiologiczne w znacznym stopniu ograniczyły realizację działań w ramach Mazowieckich Dobrych Praktyk i Tradycji Kulinarynych. W bieżącym roku odbyło się 8 szkoleń. Dotyczyły one zagadnień pszczelarskich i produkcji kiszonek warzywnych, które stały się hitem tegorocznych szkoleń – zapotrzebowanie na ich przeprowadzenie przewyższało plany organizatorów.

Szkolenia miały charakter warsztatów, podczas których każdy uczestnik przygotowywał produkty i materiały pomocnicze, własnoręcznie kroił i rozdrabniał surowiec, pakował do szklanych naczyń i zalewał przygotowanym roztworem soli. Ze względu na charakter szkolenia liczba uczestników była ograniczona, a zainteresowanie duże. Partnerzy działań odpowiedzialni za rozpropagowanie informacji zgłaszali potrzebę powtórzenia szkolenia.

Kiszonki dobre w czasie pandemii

Jak przekonuje jeden z uczestników zajęć kulinarnych:

- Takie szkolenia są bardzo ważne, potrzebne w dzisiejszych czasach. Kiszonki, w których powstają dobre bakterie, mają bardzo pozytywny wpływ dla naszego organizmu, zwłaszcza jelit.

Kiszonka uzyskuje się w procesie mikrobiologicznym – bakterie cukrów przekształcają surowiec w kwasy, zwykle jest to kwas mlekowy. Obniżają też kwasowość produktu do poziomu zapewniającego jej trwałość przechowalniczą.

- Przygotowanie kiszonek naprawdę nie jest ani trudne, ani czasochłonne – zaznacza uczestniczka warsztatów Ewa Klepacka – a warto zadbać o odporność naszego organizmu zwłaszcza w okresie zimowym".

Proces kiszenia polega na zalaniu produktu roztworem soli, czego skutkiem jest stworzenie odpowiednich warunków do rozwoju bakterii fermentacji mlekowej. Cukry proste, których zawartość w warzywach wynosi 1–1,5 proc., są przekształcane przez bakterie mlekowe w kwas mlekowy (1–1,8 proc.). Dzięki temu hamowany jest rozwój bakterii gnilnych, nieodpornych na zakwaszone poniżej 5 pH środowisko.

- Warto poznawać nowe możliwości i sposoby przygotowania kiszonek, w moim przypadku jest to polskie kimchi, każdy coś nowego może wynieść z tego typu szkolenia – podkreśla Marta Łach, uczestniczka warsztatów.

Ścisłe upakowanie warzyw, czasem ugniecenie i zalanie ich solanką – to dobre, bo beztlenowe, warunki do fermentacji mlekowej. Tak przygotowany produkt umieszcza się na kilka dni w temperaturze 15–20 stopni Celsjusza. Po kilku dniach kiszony produkt może być przeniesiony do zimniejszego pomieszczenia, by spowolnić i wydłużyć naturalny proces kiszenia. Dzięki temu uzyskujemy produkt o dużej trwałości przechowalniczej.

Dlaczego kiszonki są tak zdrowe?

Ta naturalna metoda utrwalania żywności przeżywa obecnie swój renesans. Wielu świadomych konsumentów poszukuje żywności o niekwestionowanym, pozytywnym wpływie na zdrowie. Kiszonki spełniają te wymagania. To bogate źródło witaminy A, E, K, PP, C i witamin z grupy B oraz związków mineralnych takich jak: magnez, żelazo, wapń, potas i fosfor. Jest to produkt znakomicie nadający się

dla osób pragnących ograniczyć lub zmniejszyć masę ciała. Kiszonki są niskokaloryczne, często są podstawą diet odchudzających. Dają poczucie sytości i wypełnienia, nie wnosząc równocześnie do naszego menu dużej ilości kalorii.

- Gdybyśmy wiedzieli jak dobroczynną rolę odgrywają kiszonki w naszym organizmie stałyby się one codziennym elementem naszego menu – zauważył prowadzący szkolenie Krzysztof Zaniewski. – Wprowadzają do naszego organizmu probiotyki, czyli dobre bakterie, a także to, czego mamy zazwyczaj w deficycie czyli błonnik, mikro i makroelementy oraz witaminy.

Dzięki zawartości błonnika regulują pracę jelit, przyspieszają perystaltykę, oczyszczają organizm. Kiszonki są źródłem probiotyków, przeciwutleniaczy, pozytywnie wpływają na pracę mózgu. Mają bezpośredni wpływ na budowę odporności organizmu. Powinny stać się elementem naszej codziennej diety, nawet w małych ilościach. Prowadzone szkolenia pozwalają na nabycie wiedzy i umiejętności kiszenia także innych warzyw takich jak: kalafior, brokuł, marchewka, kalarepa, rzodkiewka czy czosnek.

Zalety kiszenia. Szansa dla małych gospodarstw

- Kiszonki to świetna perspektywa na przygotowanie własnej diety z surowców ze swojego ogródka. To także dobry sposób na przechowywanie żywności i podnoszenie walorów zdrowotnych, ale także uczta dla podniebienia – zachęcał Piotr Budziszewski.

Praktycznie wszystkie warzywa i owoce poddać możemy procesowi kiszenia. Nabycie umiejętności wytwarzania dobrych kiszonek może stać się też szansą, dla szczególnie małych czy ekologicznych gospodarstw, na zaoferowanie swoim klientom (np. w ramach rolniczego handlu detalicznego) produktu w naturalny sposób przetworzonego, opartego na tradycyjnych często recepturach, produktu bezsprzecznie wartościowego pod względem żywieniowym, wpływającego na procesy regulacyjne i odpornościowe organizmu.

[Mazowieckie Dobre Praktyki i Tradycje Kulinarne – Kiszenie Warzyw. Krótki wstęp i omówienie tematu. Dlaczego warto samemu wytwarzać kiszonki i je konsumować](#)



[fot. arch. UMWM](#)

Wielka misa ze składnikami na kimchi – południowokoreańska kiszzonka z sałatą pekińską w głównej roli.
Kto zdoła wymieszać wielką misę prawie pełną po brzegi?



fot. arch. UMWM

Koniec wieńczy dzieło. Gotowe słoiki ze świeżo zalanym mix-em warzyw: kalafior, marchewka, seler, cykoria, rzodkiewka



fot. arch. UMWM

Pokrojone i ciasno upakowane w słoiku warzywa gotowe do zalania solanką; koniecznie z soli niejodowanej



fot. arch. UMWM

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl