Kiszenie warzyw - tabela proporcji i kalendarz

Karta diagnostyczna: proporcje soli, czasy fermentacji i najczęstsze problemy

Reguła 2%
20 g soli na 1 kg warzyw. Sól kamienna lub warzona, niejodowana. Warzywa muszą stać pod zalewą przez cały czas fermentacji.

Proporcje i czasy dla popularnych warzyw

Warzywo	Sól	Czas w 18-22 st. C	Przechowywanie
Kapusta (szatkowana)	2% na sucho	4-6 tygodni	0-10 st. C, kilka miesięcy
Ogórki	zalewa 2-3%	7-14 dni	0-10 st. C
Buraki	2% na sucho	2-3 tygodnie	0-10 st. C
Rzodkiewka	2% na sucho	3-5 dni	lodówka, na bieżąco
Cukinia	2% na sucho	5-10 dni	lodówka
Marchew	2% na sucho	1-2 tygodnie	0-10 st. C
Kalafior	zalewa 2-3%	1-2 tygodnie	0-10 st. C
Papryka	zalewa 2-3%	1-2 tygodnie	0-10 st. C

Co poszło nie tak - objaw, przyczyna, reakcja

Co widzisz	Co to znaczy i co zrobić
Mętna zalewa na starcie	Normalne - to pracujące bakterie. Zwykle klaruje się po kilku dniach. Nie interweniuj.
Biały, cienki kożuch na wierzchu	Drożdże kożuszkujące (kahm). Nieszkodliwe. Zbierz łyżką i dociśnij warzywa pod zalewę.
Śluz, ciągnąca się zalewa	Za ciepło lub za mało soli. Schłodź. Przy silnym śluzie odrzuć partię.
Miękkie, rozpadające się warzywa	Wystawały ponad zalewę lub było za mało soli. Zadbaj o docisk. Zepsute kawałki odrzuć.
Pleśń: kolorowa, meszek, kożuch	Dostęp powietrza. Odrzuć całą partię - nie zbieraj samej pleśni z wierzchu.
Zapach zgnilizny, siarki	Gnicie zamiast fermentacji. Odrzuć w całości.

aura natury

Uwaga na bezpieczeństwo

Kiszenie jest bezpieczne, bo obniża pH poniżej 4,6. Nie myl go z przetworami niskokwasowymi w słoikach (fasolka, groszek, mięso, grzyby w oleju) - te wymagają innej obróbki. Kiszonki są słone: przy diecie ograniczającej sód skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem. Ten materiał nie jest poradą medyczną ani żywieniową.