**Kiszonki na zdrowie z Ewą Wachowicz i Appetitą! Autorskie przepisy ekspertki smaku i stylu!**

**W sezonie zimowym, który nie jest zbyt łaskawy dla zdrowia, z odsieczą nadchodzą naturalne probiotyki, czyli… kiszonki! Specjalnie na ten czas ambasadorka marki Appetita, Ewa Wachowicz przygotowała autorskie przepisy, pozwalające wesprzeć organizm w walce z okresowym spadkiem nastroju i odporności.**

Popularne od wieków kiszonki obecnie przeżywają prawdziwy renesans. Nic dziwnego, bo trudno o metody konserwacji żywności, które gwarantują uzyskanie równie zdrowego i pysznego jedzenia. Podczas procesu fermentacji cukry proste zostają zamienione na kwas mlekowy, co nie tylko przedłuża świeżość, ale także znacznie obniża kaloryczność produktu i pozytywnie wpływa na pracę układu pokarmowego oraz odpornościowego.

W polskich domach kisi się już nie tylko ogórki czy kapustę, ale niemal wszystkie produkty spożywcze, które można znaleźć w kuchni – od warzyw i owoców poprzez orzechy aż po… ryż czy kaszę! Swoimi sprawdzonymi przepisami na nietypowe kiszonki dzieli się Ewa Wachowicz, ekspertka kulinarna oraz ikona dobrego smaku i stylu. Ambasadorka Appetity specjalnie dla marki przygotowała propozycje na kiszone cytryny i marchewki. Jej autorskie przepisy to prawdziwa gratka dla fanów zdrowego odżywiania oraz eksperymentów w kuchni, a także ciekawa alternatywa dla sałatek, dodatków do mięs czy samodzielnych przekąsek.

**Kiszone cytryny**

**Składniki :**

l sól

l 4 cytryny

l 4 Goździki Appetita

l 4 szczypty Cynamonu Appetita

l 2 Liście laurowe Appetita

**Opis przygotowania:**

Cytryny wyszorować i sparzyć, a następnie naciąć do połowy. W nacięcie włożyć goździk, szczyptę cynamonu i łyżeczkę soli. Na dno słoika dać liście laurowe, ułożyć cytryny i zasypać solą tak, aby przykryła owoce. Odstawić na 5-6 tygodni w chłodne, zacienione miejsce. Ukiszone cytryny przechowywać w lodówce. Podawać jako dodatek do mięs (również do pieczenia). Kiszone cytryny są też świetnym składnikiem sałatek.

**Kiszone marchewki**

**Składniki:**

l 2 kg marchewek

l 2 Liście laurowe Appetita

l 1 cebula

l kilka ziaren Ziela angielskiego Appetita

l ½ łyżeczki Imbiru mielonego Appetita

**Zalewa:**

l 1 łyżka soli kamiennej na litr wody źródlanej

l 6 ząbków czosnku

**Opis przygotowania:**

Marchewkę pokroić w plasterki lub słupki, a cebulę w plasterki. Warzywa przełożyć do kamionki lub słoika, a następnie zalać przegotowaną i przestudzoną wodą z solą. Dodać przyprawy. Przykryć talerzykiem i obciążyć tak, by marchewki znajdowały się pod zalewą. Przykryć ściereczką i zostawić na 5-6 dni. Aby przyspieszyć proces kiszenia, można wlać trochę wody spod kiszonych ogórków i/lub kapusty. Spożywać jako przekąskę lub dodatek do dań.

Po więcej kulinarnych inspiracji zapraszamy na stronę [www.smakistyl.pl](http://www.smakistyl.pl).