Kiszona czerwona koniczyna

Nikita

Polecane na: **przetwory, przystawki i przekąski, sałatki**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

5 min

1 porcja

Składniki:

kwiatostany czerwonej koniczyny (u mnie odmiana krwistoczerwona)

solanka (1 łyżka soli kamiennej niejodowanej na 1 l wody) -

-

Dodatkowe info:

Koniczyna krwistoczerwona - w naszym klimacie roślina jednoroczna lub zimująca o kwiatach zebranych w podłużne główki, roślina wysoko miododajna.
W medycynie ludowej ziele koniczyny stosowano jedynie jako środek hamujący nadmierne krwawienia miesiączkowe, uszczelniający i wzmacniający naczynia krwionośne, wykrztuśny, moczopędny, odtruwający, przeciwobrzękowy, mlekopędny oraz uspokajający.
Dopiero w XX wieku zwrócono uwagę na izoflawony zawarte w koniczynie i gatunkach pokrewnych oraz ich właściwości estrogenne.
Koniczyna to typowe zioło dla kobiet na menopauzę. Leczy trądzik androgenny u kobiet, znosi objawy napięcia przedmiesiączkowego, reguluje menstruacje. Ziele koniczyny jest bogate w aminokwasy, białka, witaminy i sole mineralne, w formie łatwo przyswajalnej dla człowieka.
źródło: dr H. Różański, https://rozanski.li/445/koniczyna-trifolium-i-jej-izoflawony/

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kwiatostany zbieramy w suchy słoneczny dzień, odstawiamy na trochę, aby powychodziły z nich ewentualni mieszkańcy.

KROK 2: Przygotowujemy klasyczną solankę, tj. 1 pełna łyżka soli na 1 l wody, oczywiście można zrobić z 1/2 porcji lub zrobić litr, a pozostałą gotową solankę wykorzystać do innych kiszonek.
Kwiatostany koniczyny poukładać dosyć ciasno w małych słoiczkach, zalać do pełna ostudzoną solanką. Odstawić na kilka dni w temperaturze pokojowej, uzupełniając wypływającą solankę

(koniczyna musi być przykryta). Po kilku dniach
kiszonka jest gotowa.
Możemy jeść ją jako dodatek do kanapek,
sałatek lub dekoracji.