Kiszone stokrotki

Nikita

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

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

Warto wiedzieć:

10 min

1 porcja

Składniki:

kwiaty stokrotek - - trochę

solanka (1 łyżka soli na 1 l wody) -

Dodatkowe info:

Kiszone stokrotki to patent i kultowy przepis mojej koleżanki Justyny Pargieła, DziczeJemy.
W lecznictwie ludowym kwiaty stokrotki uważano za "czyszczące krew"
Stokrotka działa przede wszystkim moczopędnie, odtruwająco, zapobiega powstawaniu obrzęków i kamicy moczowej, reguluje przemianę materii, obniża ciśnienie krwi, reguluje wypróżnienia i cykl miesiączkowy." (źródło dr Różański)

Sposób przygotowania:

KROK 1: W suchy, słoneczny dzień zbieramy stokrotki, w czystej okolicy lub w swoim ogrodzie. Przygotować solankę w proporcji 1 łyżka soli na 1 l wody.

KROK 2: Świeże stokrotki układamy dosyć ciasno w słoiczkach, zalewamy wodą z solą. Zakręcamy słoik. Odstawiamy na kilka dni. Jeżeli solanka wykipi ze słoiczka, to należy dolać trochę solanki, aby stokrotki były całkowicie przykryte. Wszystkie kiszonki to superfood, a dzikie warzywa kiszone to podwójny superfood.