

# Kiszonki to nasze życie, to nasza duma, to nasze serce! Wywiad z Emilią Sznajder

Joanna Szubierajska

**Obserwujemy ogromną potrzebę odczarowania smaku kiszonek. Jest mnóstwo ludzi, szczególnie młodych, którzy już nie mają wspomnień z kiszenia w domu, z beczką w kuchni. My podczas degustacji, warsztatów kiszenia pokazujemy, jak prawdziwa kiszonka powinna smakować! – mówi Emilia Sznajder Chmura - współwłaścicielka gospodarstwa M.Sznajder Kiszone warzywa z Doliny Baryczy**



Emilia Sznajder Chmura. fot. Łukasz Woźnica

***Ekologia.pl: Kiszenie znowu wraca do łask. Jak to zaczęło się u Was? Skąd pomysł na kiszonki?***

Emilia Sznajder Chmura: To jest niesamowita historia. Kiszenie w naszej rodzinie zapoczątkowali Dziadkowie: Zofia i Stefan Sznajderowie w połowie ubiegłego wieku. Dziadek Stefan z zawodu był stolarzem, pochodził ze Stanisławowa i tuż po wojnie osiedlił się w Dolinie Baryczy, na Dolnym Śląsku. Okazało się, że lokalnie miał mnóstwo zamówień na beczki. Robił więc to co kochał, meble i beczki z dębiny. Jak każdy gospodarz na wsi miał też swoje pole z [warzywami](#). Jednego roku [kapusta](#) i [ogórki](#) tak obrodziły, iż uznali z Babcią, że zakiszą więcej, w końcu mają mnóstwo beczek i swoje warzywa. I tak się zaczęło. Za domem mieli [staw](#), w którym topili beczki na [zimę](#), dzięki temu kiszonki miały stałą [temperaturę](#), bo 60 lat temu nikt nie miał chłodni. Ale to nie wszystko! Kiedyś trafiliśmy na mapę gastronomiczną dawnych [Niemiec](#) z 1897 r. Okazuje się, że Niemcy już 120 lat temu mieli swoje mapy ze

szlakami kulinarnymi, a każdy region był określony grafiką symbolizującą potrawę, z której słynie. Zgadnijcie, co było na terenie Doliny Baryczy? Wielka, dębowa beczka z napisem "sauerkraut", czyli "[kiszona kapusta](#)". Obecnie w Dolinie Baryczy kiszą już tylko Sznajderowie: synowie i wnuki Zofii i Stefana Sznajderów. Można powiedzieć, że dzięki naszej rodzinie tradycja kiszenia w regionie przetrwała do dziś. Ja urodziłam się w rodzinie kiszonkowej, moi dziadkowie kisili, moi rodzice kisili, teraz kisimy my. Kisimy, bo to jest nasza rodzinna tradycja i dziedzictwo, ale przede wszystkim, bo lubimy jeść kiszony. Co nas bardzo cieszy - nasze [dzieci](#), czyli już czwarte pokolenie, też swoją radość odnajdują z gospodarstwie.

### ***Dlaczego warto kisić?***

Kiszenie to naturalny sposób na przechowywanie żywności bez [konserwantów](#), bez [pasteryzacji](#) i bez strat [witamin](#). Co więcej – podczas kiszenia wartości odżywcze znacznie wzrastają. Kiszenie to [proces](#), w którym samoczynnie namnażają się [bakterie kwasu mlekowego](#), czyli dobroczynne [probiotyki](#). Kiszenie to też świetny sposób na niemarnowanie żywności. Kiedy mamy za dużo warzyw i wiemy, że ich nie przejemy – możemy je ukisić. Można nawet zrobić taką mieszankę pokrojonych warzyw, zalać solanką i za kilka dni delektować się gotową surówką.

Co ciekawe w procesie fermentacji zawarty w warzywach [cukier](#) jest zużywany przez bakterie, a przez to jego zawartość jest obniżana do minimum, są to więc produkty niskokaloryczne i polecane również dla diabetyków.

### ***Na co pomagają kiszonki?***

Kiszonki to źródło probiotyków, które wspierają nasze [zdrowie](#), budują [odporność](#). Warto codziennie jeść albo pić coś kiszzonego, bo to korzystnie wpływa na florę bakteryjną [jelit](#), poprzez usuwanie [toksyn](#) i eliminację bakterii chorobotwórczych. Kiszonki wspomagają pracę [wątroby](#) oraz [nerek](#), a przez to oczyszczają cały [organizm](#). Polecane są przy przeziębieniach, ogólnym osłabieniu, szczególnie po leczeniu [antybiotykami](#).

### ***Czy możesz nam powiedzieć jakie są wartości odżywcze konkretnych kiszzonek?***

Kiszony [czosnek](#) ma silne właściwości antybakteryjne. [Buraki](#) i [czerwona kapusta](#) są naturalnym [antyoksydantami](#) i wykazują działanie w profilaktyce [nowotworów](#). Obniżają poziom złego [cholesterolu](#) i przeciwdziałają miażdżycy. Zawierają mnóstwo witamin (m.in. [A](#), [C](#) i [witaminy z grupy B](#)), a także [żelazo](#), [potas](#), [wapń](#), [magnez](#), [kobalt](#), ciez, rubid i [kwas foliowy](#).

Sok z kiszonych buraków oczyszcza i wzmacnia [krew](#) (zwiększa liczbę [czerwonych krwinek](#)), jako źródło kwasu foliowego wspomaga leczenie [anemii](#). Zawiera naturalne związki o właściwościach prozdrowotnych tj. [betalainy](#) i [polifenole](#) i wykazuje właściwości przeciwutleniające. Polecany jest w profilaktyce przewlekłych [chorób](#) niezakaźnych tj.: otyłości, chorób [układu krążenia](#).

Sok z czerwonej kapusty kiszzonej to bogate źródło związków polifenolowych, w tym [antocyjanów](#) – odpowiedzialnych za czerwone zabarwienie produktu. Wykazuje bardzo wysoki potencjał przeciwutleniający, skutecznych w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Picie kiszzonego soku przyspiesza [metabolizm](#) i reguluje przemianę materii. Działa przeciwnowotworowo, obniża ryzyko zachorowania na raka [żołądka](#), dwunastnicy i jelita grubego. Sok z kiszzonej kapusty jest naturalnym wrogiem  [Pasożytów](#) i niweluje szkodliwe działanie [alkoholu](#). Teraz jest sezon na jedzenie kiszzonek, dlatego zachęcamy do odwiedzenia naszej strony [www.sznajder.agro.pl](http://www.sznajder.agro.pl), gdzie można poczytać o każdym produkcie z osobna, a nawet zamówić z dostawą do domu.



Rodzina Sznajderów. Źródło: [www.sznajder.agro.pl](http://www.sznajder.agro.pl)

### **Co i kiedy warto zamykać w słoikach?**

Kisić można wszystko. Najlepiej warzywa zebrane z pola, zgodnie z kalendarzem sezonowości warzyw. Czyli takie, które rosły w swoim własnym, naturalnym tempie, bez zastosowanie [nawozów sztucznych](#). Zachęcam, by zaopatrywać się na lokalnych bazarach, bezpośrednio u rolników, w sklepach ze zdrową, regionalną żywnością. Warto zaczekać na szczyt sezonu. To wtedy warzywa mają najwięcej witamin i są najzdrowsze. Idealnym przykładem są ogórki. Nie polecam [małosolnych](#) w [lutym](#), ani nawet w [maju](#). Małosolne ogórki najlepsze są pod koniec [czerwca](#), w [lipcu](#) i [sierpniu](#). To jest prawdziwy sezon ogórkowy. [Wiosnę](#) zaczynamy od [rzodkiewek](#), potem kisimy młodą kapustę, [latem kalafiora](#), [kalarepę](#), [pomidory](#) i ogórki, a jesienią to czas warzyw okopowych: buraki, [marchewki](#), [rzepa](#) i oczywiście czas kapusty białej i czerwonej.

### **Jaka jest różnica między kiszeniem, a kwaszeniem?**

Nie ma żadnej. Świetnie to wyjaśnił profesor Miodek, połowa [Polski kisi](#), a połowa [kwas](#). To semantyka, regionalizm językowy. Obie formy powinny oznaczać: [naturalną](#), powolną [fermentację](#) przy udziale bakterii kwasu mlekowego. Niestety nie zawsze tak jest i pewnie stąd to pytanie. Jako gospodarstwo specjalizujące się w kiszeniu dostajemy co chwila oferty dodatków do żywności, które mają "ułatwić" nam pracę. Nie korzystamy z tych specyfików, jesteśmy wierni tradycji i nie wytwarzamy sztucznie zakwaszanej kapusty [kwasem octowym](#), czy... [mrówkowym](#). Nie dodajemy [benzoesanu sodu](#) ani [sorbinianu potasu](#). Nie dosładzamy acesulfamem ani aspartamem. Takie praktyki zafałszowują produkt, poprzez sztuczne zakwaszenie, potem dosłodzenie, potem zakonserwowanie, żeby się nie psuło. Bo jeśli się nie ukisiło naprawdę, to będzie się psuć. Przecież naturalnie kiszone warzywa, trzymane w niskiej temperaturze - nie zepsują się.

My obserwujemy ogromną potrzebę odczarowania smaku kiszzonek. Jest mnóstwo ludzi, szczególnie młodych, którzy już nie mają wspomnień z kiszenia w domu, z beczką w kuchni. A my podczas degustacji, warsztatów kiszenia - pokazujemy, jak prawdziwa kiszonka powinna [smakować!](#)

**Obecnie w Polsce można zauważyć powrót mody na kiszenie. Odkrywamy, że ukisić można nie tylko kapustę czy ogórki, a praktycznie wszystko. Co najbardziej nietypowego, dziwnego kisiliście?**

Bardzo się cieszymy, że moda na kiszonki wraca. Jeszcze 6 lat temu zastanawialiśmy się, czy damy radę utrzymać gospodarstwo i tradycję rodzinną. Na szczęście Polacy zaczynają dbać o zdrowie, o właściwe odżywienie organizmu i chcą jeść lepiej. Wraz z modą na kiszenie nasz asortyment również się powiększa. Jednak każdy produkt wprowadzany jest powoli, najpierw testujemy pomysły w rodzinie, czasem to klienci nas pytają. Najbardziej nietypowe zapytania były o kiszony [pędz sosny](#) i kiszoną ... [czekoladę](#). Póki co z naszych eksperymentów przygotowywaliśmy kiszony [brokuły](#), [patisony](#), [szparagi](#). Na

stałe do naszej oferty weszły moje ulubione kiszone zielone pomidory. To jest rewelacja.

### ***Kiszonek na rynku jest wiele. Czy Wasze wyróżniają się czymś szczególnym na ich tle?***

To prawda i to cieszy, bo im więcej kiszonek tym więcej zdrowia. Nasze kiszonki wyróżnia 60-letnia tradycja i receptura, kisimy powoli, bez starterów fermentacji, bakterie namnażają się spontanicznie i samoczynnie, co gwarantuje różnorodność i bogactwo [szczepów](#) probiotycznych. To co jest unikalne - kisimy własne warzywa, które rosną na naszych polach w Dolinie Baryczy, na terenie największego w Polsce Parku Krajobrazowego. Co więcej, nawet dodatki do kiszenia, jak czosnek, [koper](#) czy marchew również uprawiamy sami. Znamy i prowadzimy te warzywa od ziarenka, po to, by dobrze się ukisiły. Nie przyspieszamy wzrostu sztucznymi nawozami i nie bierzemy udziału w wyścigu na wydajność z hektara. Naszym celem nie jest maksymalizacja zysku z uprawy warzyw, naszym celem jest to, by warzywo rosło w swoim tempie, bo tylko takie, zebrane w szczycie sezonu nadają się do kiszenia. Nasze warzywa są wolne od chemii, od [pestycydów](#), a wszystkie wyniki badań laboratoryjnych publikujemy na naszej stronie internetowej [www.sznajder.agro.pl](http://www.sznajder.agro.pl).

Ogromną wartością jest zespół ludzi, bez których nie bylibyśmy w stanie uprawiać i kisić. Podstawa to zgrana rodzina. Mój brat Michał zajmuje się uprawą i mechanizacją, jego żona Ludmiła opieką nad pracownikami sezonowymi i organizacją prac polowych, mój mąż Jarek sprzedają, a ja prowadzę warsztaty kiszenia, prowadzę stronę internetową, profile na fb i instagramie oraz naszą infolinię. To jest też wyjątkowe - na każdym słóiczku jest mój numer telefonu, każdy może zadzwonić, dopytać, poradzić się. Kiszonki to nasze życie, to nasza duma, to nasze serce.



Fot. [www.sznajder.agro.pl](http://www.sznajder.agro.pl)

### ***Czy są jakieś uniwersalne metody kiszenia?***

Tak. Właściwie możemy rozróżnić u nas 2 rodzaje kiszenia: z [solanką](#), albo w swoim naturalny soku. Warzywa takie jak ogórki, buraczki, kalafior, pomidory, rzodkiewki, kalarepa czy [rzepa](#) zalewamy solanką, czyli [roztworem wody z solą](#), w zależności od warzywa roztwór jest 4-7%, czyli na litr wody dodajemy od 40 do 70 gramów soli. Oprócz solanki dodajemy też zawsze czosnek i koper. Można dodawać też [chrzan](#), [ziele angielskie](#), [liść lauowy](#), gałązki [dębu](#), liście [czarnej porzeczki](#), [winogrona](#) a nawet [owoce](#): np. [jabłka](#).

Natomiast drugim sposobem kisimy kapustę białą i czerwoną. W jaki sposób? Poszatkowaną kapustę ubijamy tak długo, aż puści sok i przesypujemy warstwowo solą w proporcji - 2kg soli na 100 kg kapusty. To naprawdę prosta sprawa. Sekret tkwi w składnikach, bardzo ważna jest sól! Bardzo polecamy sól z kopalni w Kłodawie, to najstarsza i najzdrowsza sól na świecie. Nasza polska, lokalna. Wodę używamy zimną, odstaną. Do kiszenia sprawdza się [woda twarda](#), a przegotowywanie ją zmiękcza. Warto to wziąć pod uwagę. Słoiki muszą być idealnie czyste, wyparzone, zakrętki też. I ostatnia rzecz - kiszenie nie zawsze się udaje, więc nie należy się zniechęcać. Czasem nasz trud może pójść na marne, bo była [burza](#)

lub pełnia [Księżyc](#). Warto próbować, kisić i się nie poddawać.

### ***I czy to się opłaca? Pytam tu o aspekt finansowy, bo ten prozdrowotny i proekologiczny jest oczywisty***

Tak. Opłaca się. Z naszej perspektywy to nie jest tylko biznes, to nasze życie, to nasza pasja więc - robimy to, co kochamy i się z tego utrzymujemy. Sytuacja dla nas idealna, również dlatego, że nie mamy wygórowanych potrzeb, żyjemy w rytmie slow i lesswaste. Oczywiście finanse są bardzo ważne i podchodzimy do tematu z pokorą, rozważnie decydując się na inwestycje. Unikamy kredytów i mamy strategię wzrostu wydatków wraz ze wzrostem sprzedaży. Rozwijamy się powoli. Nadal sprzedajemy te same ilości co nasi rodzice, firma nie urosła, nie zwiększyliśmy produkcji. Na dodatek nie chcemy zwiększać skali firmy, nie marzymy od globalnym zasięgu. Naszą unikalnością jest fakt, że mamy wpływ na każdy słoiczek z kiszonką, to daje gwarancję jakości, smaku. To co zmieniliśmy to przestaliśmy być podwykonawcą, przestaliśmy sprzedawać kiszonki "noname". Postawiliśmy na budowanie własnej marki. O tym, że nasze kiszonki są pyszne i zdrowe wiedzieli kiedyś tylko sąsiedzi. Ja od 6 lat informuję świat o tym, że my tu w Dolinie Baryczy kisimy. Sprzedaż pod własną marką daje niezależność od dużych hurtowych kupców, a współpraca bez całego łańcuszka pośredników pozwoliła na oddech finansowy, wreszcie mogliśmy zrobić remonty, dokupić maszyny. Postawiliśmy też na fotowoltaikę, co znacznie ogranicza koszty [energii](#). Odeszliśmy od plastikowych opakowań jednorazowych. Sprzedajemy nasze kiszonki tylko w słoikach szklanych albo do gastronomii w opakowaniach zwrotnych (beczki, wiaderka).

Naszym celem jest zachowanie tego unikalnego kontaktu z [konsumentami](#) i klientami poprzez sprzedaż całego asortymentu pod naszym nazwiskiem. Ciągłe mamy zapytania, czy wykonamy dla kogoś kiszonki, pod cudzym logo. Nie godzimy się i często słyszymy, że nie rozumiemy jak robić pieniądze. Może i tak. Ale rozumiemy jak to jest samemu siać, zbierać, kisić i pakować w słoiczki i chcemy to nasze serce przekazać dalej z podpisem autora, z nazwiskiem naszej Rodziny Sznajderów.

***Dziękuję za rozmowę!***

Ekologia.pl (Joanna Szubierajska)