

Kapusta kiszona własnej roboty.



KUCHNIAULI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

kapusta

sól

kminek

Koperek suszony Prymat

Liść laurowy suszony Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W tym roku spróbowałam po raz pierwszy samodzielnie w domu podjąć się ukiszenia jednej sporej główki kapusty. Na początku troszkę się bałam i wydawało mi się to jakby "niemożliwe", że może się to udać w warunkach domowych. Ale okazało się, że nie jest to trudne, a smak samodzielnie ukiszonej kapusty nie dorównuje temu sklepowemu.

Poniżej przedstawiam przepis oraz w jaki sposób to zrobiłam i zapraszam do spróbowania. Należy przygotować:

1 większa głowa kapusty odmiany "kamienna głowa"

sól i przyprawy: kminek, suszony koper(w całości wraz z łodygą), liście laurowe, można również dodać owoce jałowca jeśli trafi nam się kapusta uboga w cukier.

Potrzebne jest również naczynie w którym będziemy kisić kapustę, w moim przypadku był to słoć dwu litrowy ze szklaną przykrywką.

Z kapusty usunęłam wierzchnie liście - te zabrudzone, uszkodzone, odciąłam wystający głąb i przecięłam główkę na pół. Do poszatkowania użyłam drewnianej szatkownicy. Kapusta nie lubi kontaktu z metalowymi naczyniami więc szatkowanie odbyło się do dużej plastikowej miski. Następnie poszatkowaną kapustę posoliłam tak, żeby się "rozpląkała" czyli puściła sok. Sól przyspiesza wydzielanie się soku. Należy używać soli białej (warzonki). W mądrych przepisach wyczytałam jaką ilość soli należy dodać na 100kg krajanki. Ja moją zszatkowaną kapustę posoliłam tak jak solę mniej więcej zupe, tyle dodałam soli i kierowałam się tutaj intuicją, żeby również nie przedobrzyć z solą. Do tego starłam na tarce jarzynowej 2-3 marchewki i wszystko razem wymieszałam, żeby kapusta "pląkała". Następnie dodałam kminek, koper, pokrojone w paseczki liście laurowe. Wymieszałam i przełożyłam do przygotowanego wcześniej słoja do kiszenia. Przekładając kapustę dociskałam ją, żeby puściła jeszcze więcej soku. Słoć przykryłam szklaną pokrywką, ale nie zamykałam go i umieściłam w temperaturze 18 - 25 stopni C. Codziennie doglądałam mojej kapusty. W pierwszych dniach fermentacji wytwarzały się gazy, które uchodząc wytwarzały pianę. Codziennie ręką delikatnie dociskałam kapustę. Krajanka musi być całkowicie zanurzona w soku. Ten sok jest niezwykle wartościowy i nie należy go odlewać. Po ok. 10 dniach, gdy zakończył się proces burzliwej fermentacji, kapustę przełożyłam do dwój mniejszych słoí, zakręciłam i umieściłam na dolnej półce w lodówce. W chłodniejszych warunkach fermentacja będzie zachodzić powoli.

Po kilku dniach można już smakować takiej kapusty i używać do potraw. Taka kapusta jest bardzo zdrowa, podnosi odporność, działa dobrze na schorzenia układu pokarmowego, wrzody, szczególnie w okresie jesiennym jest bardzo wskazana gdyż wzmacnia organizm i zabezpiecza przed zachorowaniem na grypę.

Zachęcam do spróbowania ukiszenia takiej domowej kapusty. :)