

Kapusta kiszona domowa wg Buni :



BABCIAGRAMOLKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

3 duże marchewki utarte na tarce jarzynowej (grube oczka), 1,5 płaskie łyżki soli

3 łyżki cukru, 4 łyżki nasion kminku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę wsypać do wyparzonej miski. Dodać marchew, sól, cukier, kminek. Wymieszać i zacząć ugniatać. Moja Babcia zawsze tłumaczyła, że kapustę trzeba „wyprać” - bo przy ugniataciu kapusty wykonuje się takie ruchy jak by się coś prało w rękach. Złapać 2 garści kapusty w dłonie i potrzebować je o siebie. Robimy to tak długo aż cała kapusta zmięknie. Przełożyć do kamionki (lub szklanej beczułki). Ułożyć na wierzchu odwrócony dnem do góry wyparzony talerzyk (trochę mniejszy średnicą od kamionki). A na talerzyk postawić obciążnik (ja używam albo mniejszą kamionkę napełnioną wodą albo litrowy słoik napełniony wodą). Zostawić w kuchni na tydzień (jak jest chłodno to trochę dłużej). W lecie okrywam całość gazą i zawiązuję na dole nicią żeby meszki nie wlatywały.

Jak spróbujemy i kapusta jest już dość ukiszona to przekładamy do słoików, dociskamy, na wierzchu położyć kawałek woreczka foliowego i docisnąć go tak by sok z kapusty go zakrył (zapobiega to utlenianiu się kapusty na wierzchu i czernieniu jej). Słoiki zakręcamy i wstawiamy do lodówki.

Z tej porcji wychodzą 2 litrowe słoiki (takie ubite). Robię na 2 miesiące dwie lub 3 takie porcje - zależy co mam w planie gotować. Po półtora miesiąca zaczynam kisić następną kapustę. Zawsze mam świeżo ukiszoną, a główki kapusty można teraz dostać przez cały rok.