

Jak przygotować i ukisić kapustę kiszoną?



Opis wskazówki

Moda na kiszonki trwa w najlepsze!

Dlatego warto maksymalnie ją wykorzystać. Kiszonki zawierają duże ilości witamin i składników odżywczych, więc jeśli chcesz naturalnie zadbać o swoją odporność, koniecznie je przygotuj.

Jak zrobić kapustę kiszoną?

Na początek musisz zadbać o wybór najważniejszego składnika - kapusty. Główki powinny być młode, jędrne i z ładnymi liśćmi. Oczyszczoną i umytą kapustę należy drobno poszatkować. Następnie małymi partiami przekłada się ją do naczynia lub beczki, zasypuje solą i ugniata. Kapusta powinna puścić wodę, którą należy odlać. Kapustę trzeba ugniatać aż będzie twarda. Dopiero wtedy można dodać kolejną porcję, ponownie zasypać solę oraz ugnieść. Czynności należy powtarzać do momentu wykorzystania całej kapusty. Wtedy dociąża się całość dębową deską oraz kamieniem. Dociążenie jest bardzo ważne, inaczej bakterie kwasu mlekowego nie będą miały odpowiednich warunków do rozwoju. Kapusta powinna kisić się kilka dni. Czas zależy od ilości kapusty.

W czym zrobić kapustę kiszoną?

Tradycyjnie kapusta kiszona była w dębowych beczkach. Innym sposobem jest kiszenie kapusty w kamionce. Oba materiały doskonale nadają się do kiszenia. Gotowa kapusta ma delikatny, kwaśny smak. Kapustę kiszoną można zrobić również w plastikowej beczce. Należy jednak zwrócić uwagę, by był to plastik dopuszczony do kontaktu z żywnością.

Jak doprawić kapustę kiszoną?

Ile osób tyle pomysłów na przyprawienie kapusty kiszonej. Oprócz soli dodawanej podczas ugniatacia możesz dodać liście laurowe, ziele angielskie oraz kminek. Ten ostatni nadaje intensywny aromat i smak, który nie wszystkim odpowiada. Część osób miesza kapustę z marchewką startą na tarce przed ugniataciem. Dodaje ona kapuście lekkiej słodyczy. Oprócz marchewki do kapusty możesz dodać całe jabłka. Ukiszą się one wraz z kapustą i nabiorą intrygującego smaku.