

# Kapusta kiszona krok po kroku



Autor: **hajduzek-naturalnie**  
Przepisów: 137 Ocena: 833



> 6 os.



> 60 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- 2-3 główki białej kapusty
- opcjonalnie, jako dodatek - tarta marchewka, żurawiny, jabłka w całości lub pokrojone na ćwiartki itp.
- nierafinowana sól, najlepiej kamienna kłodawska niejedowana

## Sposób przygotowania:

- 1 W wielkotowarowej produkcji kiszanej kapusty główek się nie myje, tylko pozbawia zewnętrznych liści. W domowym kiszeniu 2-3 główek na jeden raz możemy umyć kapustę z łatwością, a dopiero potem zdjąć uszkodzone zewnętrzne liście.



- 2 Umytą kapustę musimy poszatkować. Można się przy tym posłużyć ostrym nożem, ale z pewnością wygodniejsza będzie szatkownica. Może to być nowoczesna mandolina albo stara, tradycyjna szatkownica-samoróbka, jak nasza. Najważniejsze, żeby była ostra.



- ③ Małe główki szatkujemy w całości, zostawiając na końcu głąb. Większą kapustę trzeba przekroić na ćwiartki, wyciąć głąb i dopiero wtedy szatkować.



- ④ Pokrojoną kapustę trzeba umieścić w odpowiednio dużej misce i posolić – na każdy kilogram kapusty używam 20 g soli, niejodowanej, nierafinowanej i bez antyzbrylaczy. Najlepsza jest oczywiście sól kamienna kłodawska w workach 3-kilogramowych, przeznaczona właśnie do kiszenia i przetworów.





- 5 Poszatkowaną i posoloną kapustę należy dokładnie wymieszać i pozostawić na kilka godzin w misce, aby mogła puścić sok i wstępnie zmięknąć. Ten proces nazywamy morzeniem. Zmorzoną kapustę łatwiej jest dobrze ubić w naczyniu do kiszenia. Oczywiście miskę z kapustą należy przykryć ściereczką, wówczas mucha nie siada. :)



- 6 Zmorzoną kapustę ubijamy w naczyniu, w którym będzie kiszona. Stopniowo będzie się z niej wydobywać coraz więcej soku, a musi być go tak dużo, aby przykrył kapustę kiszoną. Gdyby nasza kapusta była wyjątkowo sucha (to naprawdę się nie zdarza, ale gdyby jednak), można dolać na wierzch odrobinę solanki 2% (czyli na 1 litr wody dajemy 20 g soli) – dosłownie kilka łyżek. Kapusta kiszona ma być przykryta sokiem, ale nie musi w nim pływać.



- 7 Teraz obciążamy kapustę na przykład talerzykiem i kamieniem albo pełnym słoikiem. Dbamy o to, by wciąż była pokryta sokiem.



- 8 Do słoika nie da się włożyć ani talerzyka, ani odpowiednio dużego kamienia, ale musimy dbać o to, aby nie wystawała ponad solankę. Czyli trzeba do niej codziennie zaglądać i ponownie ubić w razie potrzeby, a także odgazowywać, gdy zacznie fermentować (przebijając w kilku miejscach aż do dna, na przykład trzonkiem drewnianej łyżki).



- 9 Kapusta kiszona pozostaje w temperaturze pokojowej około tygodnia. Gdy osiągnie poziom kwaśności, który nam odpowiada – umieszczamy naczynie w chłodzie – w spiżarni lub w lodówce. Jeśli tego nie zrobimy, będzie się stawać coraz bardziej kwaśna, ale nadal zdrowa i jadalna.



Twoje notatki do przepisu: