

# Świeży lub kiszony sok z kapusty - bez wyciskarki!



Autor: **hajduczek-naturalnie**

Przepisów: **325** Ocena: **3670**



1-2 os.



15 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- biała kapusta, najlepiej twarda i zwarta główka 500 g
- woda – przegotowana i ostudzona albo woda z filtra odwróconej osmozy - 0,5 litra
- opcjonalnie - niejodowana sól kamienna

## Sposób przygotowania:

- 1 Z grubsza pokrojoną kapustę umieść w kielichu miksera/blendera (ja używam speedcooka), na każde pół kilograma liści dodając dwie szklanki chłodnej wody. Miksuj zawartość, ale nie na całkowity mus, lecz tak, by pozostały jeszcze drobinki kapusty widoczne do odróżnienia gołym okiem.



- 2 Jeśli potrzebny Ci świeży, nie kiszony sok z kapusty - od razu przecedź przez gęste sitko i pij sok na świeżo. Smakuje jak kalarepka, a dla poprawienia smaku możesz dodać nieco soku z jabłek lub marchewki.



- 3 W celu ukiszenia soku zmiksowaną z wodą kapustę przełóż do wyparzonego wrzątkiem słoika, dodaj ewentualnie sól według poniższych proporcji:
- dla "normalnie" słonego soku – 15-20 g soli na każde pół kilo kapusty i pół litra wody
  - do małosolnego soku dodaj pół łyżeczki soli na każde pół kilo kapusty i pół litra wody
  - dla soku bez dodatku soli, bardzo odpowiedniego zwłaszcza dla nadciśnieniowców – oczywiście zero, okrągłe zero soli – sok też się ukisi, bez obaw!



- 4 Słoik zakręć i zostaw w temperaturze pokojowej na minimum 72 godziny (można zostawić na dłużej, nawet do dwóch tygodni, nic się nie stanie – zwłaszcza w niezbyt ciepłym pomieszczeniu, o co zimą łatwo). Po zakręceniu słoika pozostaje tylko czekać, aż się samo ukisi, nic więcej nie musisz robić. Nie trzeba otwierać słoika, mieszać czy przebijać kapusty. Możesz od czasu do czasu potrząsnąć słoikiem, ale nawet to nie jest konieczne.



- 5 Wystarczy obserwować, czy na pewno kapusta jest zanurzona w soku. Półkilogramową porcję kapusty (wraz z wodą i ewentualnie solą) mieści idealnie litrowy słoik typu twist, ale warto na raz zrobić więcej i użyć znacznie większego słoja. I jeszcze na wszelki wypadek postawić go na tacy. Doświadczenie uczy, że kiszonki czasem pragną uciec ze słoja, nawet, jeśli jest zakręcony.



- 6 Po ukiszeniu odsącz sok przez sitko. Z połowy kilograma kapusty otrzymasz dwie szklanki: smacznego i super zdrowego soczku. Oczywiście – możesz na raz przygotować większą porcję, bo kiszony sok z kapusty bardzo dobrze przechowuje się w chłodnym miejscu. Nie warto go pasteryzować, gdyż traci wówczas probiotyczne właściwości, a przecież tak łatwo możesz przygotować go na świeżo.





- 7 Kiszony sok popijaj systematycznie dla poprawy zdrowia – na surowo! O tym, jak jeszcze można go wykorzystać i co zrobić z kapustą po odcedzeniu soku – napiszę już innym razem. Zatem – do przeczytania!



Twoje notatki do przepisu: