



il laboratorio

## Krauti fermentati, non pastorizzati



### *Ingredienti*

Cavolo cappuccio o verza (o entrambi)

Sale integrale o sale rosa

2,5% del peso del cavolo

Pepe in grani

Semi di cumino

Bacche di ginepro

Aglio

Altri aromi e profumi a piacere

Carote a filetti sottili per colorare

### *Procedimento:*

Affettare molto finemente il cavolo e riporlo in una capiente ciotola di vetro.

Aggiungere a piacere le carote a filetti.

Pesare il cavolo e cospargerlo con il sale nella proporzione del 2,5% del peso del cavolo stesso (+e eventuali carote).

Ad esempio, per 1 kg di cavolo cappuccio o verza:

**(1000 g x 2,5% = 25 g di sale – per altre quantità arrotondare il peso del sale per eccesso)**

Mescolare bene con le mani per distribuire il sale uniformemente.

Unire l'aglio ed i profumi desiderati e mescolare bene con le mani per distribuirli uniformemente.



## Krauti fermentati, non pastorizzati

Coprire la ciotola con un piatto e lasciar riposare per mezz'ora o poco più mescolando di tanto in tanto e strizzando energeticamente il cappuccio tra le mani sino a far uscire il suo liquido interno.

Riempire un vaso di vetro con il cavolo cappuccio ben strizzato, schiacciandolo bene con un pugno per compattare il cavolo e far uscire le bolle d'aria tra uno strato e l'altro.

Coprire infine con il liquido/salamoia rimasto nella ciotola di vetro, assicurandosi che il cavolo sia completamente sommerso dalla sua salamoia.

Per mantenerlo sommerso coprire l'ultimo strato con una foglia intera ed integra di cavolo oppure utilizzare una ciotola di vetro che preme tra il cavolo ed il coperchio del vaso.

Chiudere il barattolo e lasciar fermentare al buio in un luogo tranquillo e fresco (intorno ai 18°C) per almeno 14/21 giorni.

E' prudente mettere il vaso dentro un vassoio rivestito di carta assorbente per tamponare l'eventuale fuoriuscita di liquidi nel corso della fermentazione.

Di tanto in tanto controllare che la fermentazione prosegua adeguatamente e "sfiatare" il barattolo per far uscire l'anidride carbonica prodotta dai microrganismi e per evitare che la pressione interna possa farlo scoppiare.

La fermentazione lattica è avviata: divertitevi a osservare le bollicine di anidride carbonica prodotte durante il processo e, infine, ad assaggiare dopo circa 3 settimane questi crauti dal sapore acidulo e appetitoso, ideali come contorno, mescolati alle insalate, Come antipasto insieme a verdure e legumi, in un panino vegetariano etc..

Se la fermentazione è avvenuta in un vaso grande, è possibile travasare i krauti in vasetti di vetro più piccoli e conservarli in frigo.

### *Consigli*

Sfruttando le magiche proprietà della memoria dell'acqua ed aumentare le vibrazioni positive, incollare sul vaso dei messaggi amorevoli.

### *Curiosità:*

#### **Crauti fermentati o sauerkraut.**

La fermentazione è un metodo di conservazione dei cibi molto antico che riscuote sempre più interesse e curiosità per le sue potenzialità benefiche per il ns. organismo.

È ormai assodato che introdurre cibi fermentati nella dieta favorisce la diversità del **microbiota** intestinale, l'insieme degli innumerevoli microrganismi come batteri, funghi e lieviti che colonizzano l'intestino e contribuiscono al benessere generale dell'organismo.

I crauti fermentati, o sauerkraut, come tutti i cibi sottoposti alla fermentazione si arricchiscono di sapori e aromi, contribuiscono a una dieta diversificata e ricca di benefici.

Per fare i **crauti fermentati** in casa bastano due ingredienti: del cavolo cappuccio (o del cavolo verza) e del sale non iodato, da conservare in un bel barattolo di vetro con coperchio.

La fermentazione avviene per opera dei microrganismi naturalmente presenti sulle verdure, sulla frutta, nell'aria e sulle superfici dell'ambiente domestico e non solo.

Preparando i crauti fermentati attiviamo una fermentazione lattica naturale in cui, nell'arco di 2-3 settimane, microrganismi "buoni" presenti nella verdura attivano una serie di processi metabolici che fanno aumentare l'acidità dell'ambiente in cui avviene la fermentazione e portano all'eliminazione di quelli patogeni (ecco perché non c'è il pericolo di sviluppare il botulino).

Tutto questo avviene con la semplice aggiunta di sale al cavolo cappuccio (o alle altre verdure utilizzate) in dosi precise calcolate sul totale degli ingredienti.

Secondo gli esperti una quantità di sale inferiore al 2% può non garantire la corretta fermentazione per cui è consigliabile utilizzare almeno il 2,5% di sale sul totale.