

CRAUTI

Crauti con sale

- *8 kg di cavoli cappucci puliti (ca. 10 kg lordi);*
- *3 cucchiaini da tavola di bacche di ginepro;*
- *1 cucchiaio e mezzo di cumino;*
- *1-1,5% di sale (80-120 g);*
- *eventualmente 3-4 mele asprigne;*
- *eventualmente 1/4 di litro di siero di latte.*

Crauti con poco sale

- *8 kg di cavoli cappucci;*
- *1 litro di siero di latte;*
- *300 g di cipolle;*
- *20 g di sale;*
- *20 g di cumino;*
- *20 g di bacche di ginepro.*

Crauti senza sale

- *8 kg di cavoli cappucci;*
 - *succo di 3 limoni;*
 - *80 g di zucchero di canna o miele.*
-

In una bacinella grande stendete alcuni centimetri di cavolo fatto a fettine, comprimendo per bene, finché non esce il succo; potete premere anche utilizzando i pugni se volete, oppure un altro strumento adatto a comprimere. Dopo ogni strato di cavolo aggiungete alcune fette di mela, il sale e le spezie, il tutto distribuito uniformemente sul cavolo. Eventualmente anche il siero del latte.

Continuate a stendere strati finché la bacinella sarà riempita per 4/5 e coprite l'ultimo strato con alcune grosse foglie di cavolo che saranno state precedentemente lavate. Per tenere il cavolo sotto il livello del succo posizionate dei sassi lisci lavati sopra le foglie di copertura, cosicché il succo copra tutto il cavolo.

Mettete la bacinella per 2 o 3 giorni in un luogo caldo, in cui la temperatura oscilli fra i 20 °C e i 22 °C.

Una volta avviata la fermentazione, dovrete mettere in vasi da conserva il cavolo coperto di succo e con un pezzo delle foglie grandi che abbiamo usato come ultimo strato. Poi chiudete col tappo e mettete per 4 settimane in un luogo fresco, dove la temperatura dovrà aggirarsi intorno ai 15 °C affinché la fermentazione possa svolgersi lentamente. Si gonfieranno un po' e può darsi che esca del liquido, ma è normale. Potete sfiatare dopo un mesetto e richiuderli, ma non è necessario.

Solo dopo questo periodo potrete usare i crauti. Se i vasi verranno conservati al fresco, preferibilmente in un luogo in cui la temperatura sia fra 0 e 10 °C, il sapore migliorerà.