



CLASE GRATUITA:

Aprende a hacer tu propio **chucrut** y la importancia de los alimentos fermentados





Sauerkraut o Chucrut

INGREDIENTES:

- 1 col verde picada (Reserva dos hojas completas, limpias y sin picar)
- 2 cditas de sal de mar por cada 0.025 g de col
- 1 frasco de vidrio de 1 L, de tapa ancha y bien limpio

PROCEDIMIENTO:

Esteriliza un frasco de vidrio de 1 litro en una olla con agua hirviendo (15 minutos), o en un microondas con un poco de agua (5 minutos) y deja que se sequen a temperatura ambiente. (Si no te queda claro este procedimiento en GOOGLE puedes encontrar muchos tutoriales).

En un bowl, coloca la col con la sal y deja reposar 5 minutos.

Después, con tus manos limpias, masajea la col hasta que suelte toda el agua y se suavice.

Toma un poco de la col, exprímela con tus manos y colócala en el frasco, presionando con tu puño o una cuchara para evitar burbujas de aire.

Repite el proceso hasta que el frasco esté casi lleno y le quede un poco de juguito hasta arriba. Toma unas hojas de col grandes, enróllalas y crea una "tapa de col" antes de cerrar el frasco con su tapa.

Deja en tu cocina en un lugar donde no le pegue directo el sol.

La temperatura ideal de fermentación es de 22 grados C. Intenta colocar tu frasco en las condiciones en tu casa que más se puedan ajustar a esto.

Si vives en un lugar frío: intenta guardar dentro del horno por ej. y si vives en un lugar caliente intenta guardarlo cerca del aire acondicionado.

CONTINÚA EN LA SIGUIENTE HOJA

Sauerkraut o Chucrut

PROCEDIMIENTO:

El tiempo de fermentación ideal es entre 14 y 21 días pero si es muy caliente donde vives con 7 días prueba y si te gusta el sabor guarda en el refrigerador.

Una vez en el refrigerador, cuida de no contaminarlo y taparlo muy bien para que no se eche a perder

Nota: No debe de oler feo, tener espuma blanca o estar babosa. De ser así, tu fermento se contaminó y es necesario tirarlo. Por eso, es muy importante la esterilización del frasco.

Sauerkraut con manzana

INGREDIENTES:

- 1 col blanca
- 2 manzanas
- 3 varitas de apio
- 1 cda de jengibre
- 2 cditas de sal de mar por cada 0.025 g de vegetales

PROCEDIMIENTO:

Mismo procedimiento que el Chucrut tradicional, pero agrega los demás ingredientes al mezclar con la sal.

Sauerkraut con hinojo

INGREDIENTES:

- 1 col blanca picada
- 1 cda de semillas de hinojo
- 2 cditas de sal por cada 0.025 g de col

PROCEDIMIENTO:

Mismo procedimiento que el Chucrut tradicional, pero agrega los demás ingredientes al mezclar con la sal.



TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Queda estrictamente prohibido cualquier reproducción parcial o total de estas recetas para propósitos ajenos a la membresía.