

# CRAUTI

---

## **Per una pentola di fermentazione da 10 litri;**

- 8 kg. di cavoli puliti (ca. 10 kg lordi)
- 3 cucchiaini da tavola di bacche di ginepro
- 1 cucchiaio e mezzo di cumino
- eventualmente 3 - 4 mele asprigne
- 1 - 1,5% di sale (80 - 120 g)
- eventualmente ¼ di litro di siero di latte

## **Crauti senza sale**

- 8 kg. di cavoli
- Succo di 3 limoni
- 80 gr. di zucchero d'uva (glucosio)

## **Crauti con poco sale**

- 8 kg. di cavoli bianchi
  - 1 litro di siero di latte
  - (300 gr. di cipolle)
  - 20 gr. di sale
  - 20 gr. di cumino
  - 20 gr. di bacche di ginepro
- 

Riempite il recipiente con alcuni decimetri di cavolo comprimendo per bene, fin quando esce il succo, premete pure con i pugni e vedrete contemporaneamente che il vostro operato vi ricompenserà. Dopo ogni strato di cavolo aggiungete alcune fette di mela, gli aromi ed un po' di siero di latte, il sale dovrà essere distribuito uniformemente sul cavolo.

Continuate a comprimere finché la pentola sarà riempita per 4/5 e coprite l'ultimo strato con alcune grosse foglie di cavolo che saranno state precedentemente lavate. Tuttavia non riempite troppo la pentola, perché il cavolo fermenta ed inoltre deve esserci ancora posto per le tavolette di pressione. Il liquido deve coprire il cavolo.

Mettete quindi le tavolette di pressione ed il coperchio e riempite d'acqua la scanalatura.

Mettete la pentola per 2-3 giorni in un luogo caldo, in cui la temperatura oscilla fra i 20 ed i 22°C.

Una volta avviata la fermentazione, si dovrà mettere la pentola per 2-3 settimane in un luogo fresco, dove la temperatura non si aggira intorno ai 15°C, affinché la fermentazione possa svolgersi lentamente.

Solo dopo questo periodo si potrà aprire la pentola.

Dovrete eventualmente pulire le tavolette di pressione e se il cavolo si presenta asciutto, versarvi sopra dell'acqua salata bollita e poi raffreddata.

Dopo di che mettete la pentola al fresco, preferibilmente in un luogo in cui la temperatura sia fra 0 e 10°C. Dopo 4-6 settimane il cavolo potrà essere consumato, ma diventerà anche migliore se lo lascerete marinare per un periodo più lungo.

### **Cavolo rosso latte-fermentato**

Il cavolo rosso può essere fatto fermentare con lo stesso procedimento del cavolo bianco.

Preparatelo con le mele, le cipolle e le foglie di alloro.

Il cavolo rosso tuttavia deve essere compresso con particolare cura perché è piuttosto compatto.

Talvolta tuttavia il succo non è sufficiente, per cui il recipiente di fermentazione va completato con un po' di siero di latte, con altro succo di verdure fermentate oppure con acqua.

Se non si ha a disposizione la pentola per fermentare, si può preparare tutto l'alimento col sale e le erbe, e poi metterlo in normali vasi da conserva ermetici. Si gonfieranno un po', ma è normale. Si possono sfiatare dopo un mese e richiuderli, ma non è necessario.