

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

# Crauti - Sauerkraut

di: *Cookaround*

---

LUOGO: **Europa / Germania**

DOSI PER: **10 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **15 min**    COSTO: **molto basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: *DA 7 A 21 GIORNI DI FERMENTAZIONE*

---



I mitici Sauerkrauten, o crauti in italiano, ovvero quel cavolo che sembra cotto ma non lo è, sembra che sia condito con aceto ma non lo è...in realtà è del cavolo fatto fermentare con del sale.

La procedura è semplicissima e in Germania, in Austria ma anche nel nostro Trentino Alto Adige sono dei veri esperti nella sua preparazione.

Noi ci siamo dotati dell'apposito vaso di fermentazione e vi assicuriamo che, anche senza aggiungere particolari spezie, il risultato è stato fenomenale! Ora non resta che cuocere i wurstel!

## INGREDIENTI

CAVOLO CAPPuccio 3 kg

SALE 4 cucchiaini da tavola

## PREPARAZIONE

- 1 Rimuovete le foglie esterne dal cavolo mettendole da parte.



- 2 Dividete il cavolo a metà ed eliminate la parte centrale più dura ed affettatelo con una mandolina. Trasferitelo in una ciotola ed aggiungete il sale.





**3** Battete leggermente i crauti con un pestello, copriteli e lasciateli riposare per circa mezz'ora.



4 Trascorsa la mezz'ora il cavolo avrà rilasciato un po' d'acqua di vegetazione, traferitelo nel vaso di fermentazione.







- 5** Quando avrete riempito il vaso a metà battete nuovamente i cavoli per pressarli bene. Proseguite riempiendo completamente il vaso battendo di tanto in tanto affinché il cavolo si premi bene. Al termine batteteli bene con il pestello.



- 6** Coprite tutto con le foglie di cavolo messe da parte, ponete sopra un peso, aggiungete il liquido rimasto nella ciotola e coprite.





- 7 Chiudete il vaso con il suo coperchio e versate dell'acqua nella scanalatura tra il vaso ed il coperchio per chiudere il tutto ermeticamente.



- 8 Il giorno successivo vedrete fuoriuscire dal vaso del liquido con delle bollicine, caratteristiche della fermentazione.



- 9 Lasciate fermentare per almeno una settimana prima di consumarli, potete decidere anche di protrarre la fermentazione fino a 6-7 settimane.

