

НАТАЛЬЯ СТРИЖ

---

# КАПУСТА ферментированная

КРУГЛЫЙ ГОД



# Наталья Стриж

# Капуста ферментированная

# круглый год

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69956464](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69956464)  
SelfPub; 2024*

## **Аннотация**

Книга "Капуста ферментированная круглый год" – это практическое руководство по самостоятельному приготовлению вкусного и полезного продукта в домашних условиях. Мы подробно раскрываем технику брожения, предлагая читателю простые и эффективные рецепты для ферментации капусты и других овощей в течение всего года. Независимо от опыта читателя в кулинарии, эта книга станет надежным проводником в мире вкусных и питательных ферментированной капусты, приготовленной с любовью прямо на домашней кухне.

# Содержание

Введение	4
Капуста с перцем и куркумой	6
Капуста с вишней и корицей	9
Капуста со шпинатом и базиликом	12
Капуста с карри	15
Капуста с клюквой и медом	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Наталья Стриж

## Капуста ферментированная круглый год

### Введение

Эта книга предлагает увлекательное погружение в искусство ферментации капусты и ее разнообразное применение в кулинарии.

Капуста, с ее уникальным вкусом и богатым питательным составом, стала неотъемлемой частью кулинарного наследия во многих культурах.

Но почему стоит уделить особое внимание именно ферментации капусты?

Капуста, помимо своего изысканного вкуса, является ценным источником витаминов, минералов и микроэлементов, необходимых для поддержания здоровья.

Богатство клетчатки и пробиотиков, образующихся в про-

цессе ферментации, делает капусту не только отличным блюдом, но и мощным инструментом для поддержания здорового пищеварения и укрепления иммунной системы.

"Капуста ферментированная круглый год" станет вашим надежным проводником в мире гастрономических открытий.

# Капуста с перцем и куркумой



## **Вам понадобится:**

1 кочан капусты примерно 1,5—2 кг

2—3 красных сладких перца

1—2 ч. л. куркумы (по вкусу)

2—3 ст. л. морской пищевой соли (без добавок)

## **Инструкции:**

Снимите верхние листья капусты.

Разрежьте капусту пополам и удалите твердое сердцевинное волокно.

Нарежьте капусту тонкими полосками.

Очистите перцы от семян и мембран.

Нарежьте их тонкими полосками.

Смешайте капусту и перец в большой миске.

В небольшой миске разведите морскую соль в 2—3 столовых ложках воды до полного растворения.

Добавьте куркуму в солевой раствор и хорошо размешайте.

Постепенно добавляйте солевой раствор с куркумой к капусте с перцем и хорошо перемешивайте, чтобы равномерно распределить соль.

Постепенно перекладывайте смесь капусты и перца в стеклянную банку, уплотняя слои.

Оставьте немного места (примерно 2 см) до верха банки.

Возьмите чистый камень или другой вес, оберните его пленкой для пищевого использования и положите сверху, чтобы прижать овощи и поддерживать их в соку.

Прикройте банку крышкой, но не закручивайте ее плотно.

Оставьте небольшой зазор для выхода газов, которые образуются в процессе брожения.

Поставьте банку в теплое место (например, на кухне) при комнатной температуре, избегая прямого солнечного света.

Ферментация может занять до нескольких дней, в зависимости от температуры и влажности.

Регулярно проверяйте вкус, чтобы понять, когда овощи достигли нужной кислотности.

Когда капуста достигнет желаемой кислотности, закройте банку крышкой плотно и перенесите ее в холодильник.

Ферментированная капуста хранится в холодильнике в течение нескольких месяцев.

Подавайте ее как гарнир к разным блюдам или употребляйте в качестве закуски.

**Приятного аппетита!**

# Капуста с вишней и корицей



## **Вам понадобится:**

1 кг свежей капусты  
300 г спелых вишен  
1 большая морковь  
1 ст. л. соли (или по вкусу)  
1 ч. л. корицы  
1 ч. л. сахара  
1 ч. л. семян кориандра  
чеснок

## **Инструкции:**

Нарежьте капусту на тонкие полоски и положите ее в большую миску.

Натрите морковь на крупной терке и добавьте к капусте.

Вымойте вишни, удалите косточки и также добавьте в миску.

В небольшой миске смешайте соль, сахар, корицу и семена кориандра.

Посыпьте смесь специй над овощами и вишнями, а затем хорошо перемешайте все ингредиенты.

Оставьте овощи и вишни на 10—15 минут, чтобы они отдали сок.

Перемешайте еще раз, чтобы равномерно распределить соки.

Положите капусту в банку для ферментации.

Убедитесь, что слои плотно утрамбованы, чтобы избежать доступа воздуха.

Поставьте банку в прохладное и темное место и дайте овощам ферментироваться в течение 1 недели, в зависимости от температуры и желаемой степени кислотности.

Периодически проверяйте банку, чтобы убедиться, что овощи находятся под уровнем сока, и удаляйте пену, если она появляется на поверхности.

Когда ферментация будет завершена, закройте банку крышкой и перенесите ее в холодильник.

Ферментированная капуста готова к употреблению и будет храниться в холодильнике несколько месяцев.

При подаче добавьте немного чеснока по желанию.

Ферментированная капуста с вишней и корицей идеально подходит как закуска или гарнир к разным блюдам.

Капуста имеет неповторимый вкус и аромат.

**Приятного аппетита!**

# Капуста со шпинатом и базиликом



## **Вам понадобится:**

1 средний кочан капусты (белой или красной), нарезанной тонкими полосками

2—3 горсти молодого шпината (можно заменить другой зеленью)

10—12 листьев свежего базилика

2—3 зубчика чеснока, измельченных

1 ст. л. соли

1 ч. л. сахара (по желанию).

черный перец, красный перец и другие специи по вкусу.

## **Инструкции:**

В большой миске смешайте нарезанную капусту и молодой шпинат.

Добавьте измельченный базилик и чеснок.

В небольшой миске смешайте соль, сахар (если используете) и другие специи по желанию.

После этого постепенно добавляйте эту смесь в миску с овощами, тщательно перемешивая.

Начните жамкать овощи, сжимая их руками.

Это поможет выделить сок и начать процесс брожения.

Продолжайте жамкать в течение 5—10 минут.

Переложите овощи в стерильную банку для ферментации,

уплотняя капусту, чтобы не допустить доступа воздуха.

Оставьте немного свободного места вверху банки.

Прикройте банку крышкой, но не закручивайте ее полностью.

Это позволит газам, образующимся во время брожения, выходить.

Поставьте банку в темное место при комнатной температуре и оставьте на ферментацию в течение 3—7 дней.

В процессе брожения убедитесь, что овощи находятся под уровнем сока, при необходимости придавая им легкое уплотнение.

После завершения ферментации закройте банку крышкой и храните в холодильнике.

Ферментированная капуста с молодыми шпинатом и базиликом будет готова к употреблению через неделю.

Вы можете наслаждаться этой ферментированной закуской как самостоятельным блюдом или добавлять ее в салаты, или использовать как гарнир к различным блюдам.

**Приятного аппетита!**

# Капуста с карри



## **Вам понадобится:**

1 кочан капусты примерно 1,5—2 кг

2 ст. л. морской пищевой соли

1 ст. л. карри-порошка

1 ст. л. куркумы

1 ст. л. кунжутного масла (по желанию)

2—3 зубчика чеснока (по желанию)

1 ч. л. имбиря (по желанию)

## **Инструкции:**

Подготовьте капусту, срежьте жесткие стебли и порубите капусту на тонкие полоски или кусочки.

Положите капусту в большую миску.

В небольшой миске смешайте соль, карри-порошок, куркуму, кунжутное масло (если используете), измельченный чеснок и имбирь.

При желании, можно использовать блендер, чтобы получить гладкую пасту.

Постепенно добавляйте приготовленную смесь капусте и хорошо перемешивайте, чтобы капуста равномерно покрылась приправами.

Помните капусту, чтобы она начала выделять сок.

Это может занять несколько минут.

Продолжайте надавливать, чтобы сок покрыл поверхность

капусты.

Переложите капусту с приправами в стерилизованную стеклянную банку или банки для закваски.

Уплотните капусту, чтобы убедиться, что она полностью покрыта соком.

Прикройте банку с капустой крышкой, но не закрывайте ее плотно, чтобы газы, образующиеся в процессе брожения, могли выходить.

Оставьте банку при комнатной температуре на несколько дней, чтобы произошла ферментация.

Во время брожения, открывайте банку время от времени, чтобы выпустить накопившиеся газы.

После 3—7 дней капуста будет готова.

Вкус будет зависеть от ваших предпочтений.

Как только она достигнет нужной кислотности, закройте банку плотно и перенесите ее в холодильник.

**Приятного аппетита!**

# Капуста с клюквой и медом



## **Вам понадобится:**

1 средний кочан капусты около 1 кг, нашинкованной на тонкие полоски

1 чашка клюквы, может быть свежая или замороженная

2—3 ст. л. меда

1,5 ч. л. соли

1 ч. л. кориандра

## **Инструкции:**

Подготовьте капусту: удалите внешние листья и нарежьте капусту на тонкие полоски с помощью ножа или терки.

Положите нарезанную капусту в большую миску.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.