

Chucrut col agria



Porciones: Variable, puede durar un par de semanas

Tiempo de preparación: 10 a 15 minutos

Ingredientes:

Col de cualquier tipo (blanca, morada, rizada...), preferiblemente orgánica

Sal marina sin refinar

Utensilios:

Un recipiente para mezclar (de cristal o acero inoxidable, como el de la foto, o similar: lo que tengas a mano)

Un frasco de cristal

Un pedazo de tela de manta de cielo (si no tienes, no es imprescindible)

Una liga



Hoja 1 de 6



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582

El paso a paso:



1

Col de cualquier tipo (blanca, morada, rizada...), preferiblemente orgánica, porque tiene las bacterias que vamos a impulsar que fermenten; las verduras "no orgánicas" tienen ceras y productos que ya hicieron desaparecer a las bacterias.

2

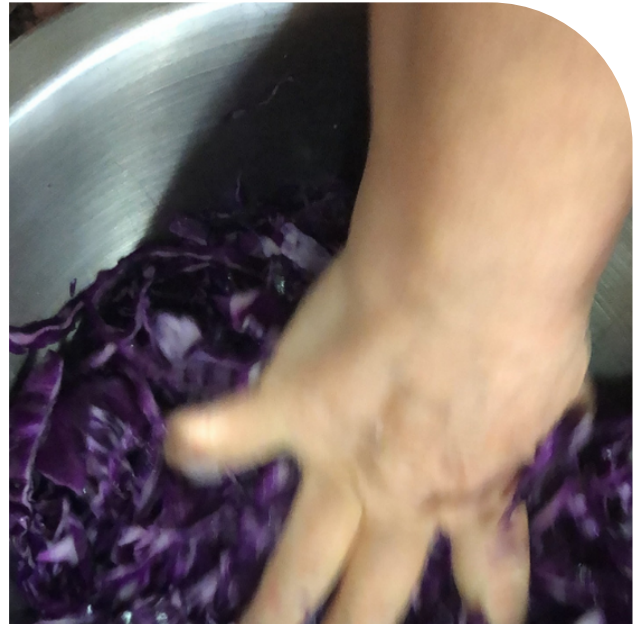
Añade la sal, la medida aproximada es 1 Kg de verdura por 1 a 1 y media cucharadas de sal marina.



Hoja 2 de 6

3

Con las manos, masajea la col para mezclar la sal, y que empiece a soltar el agua. Hazlo suave, no necesitas poner demasiada fuerza en este movimiento. Las manos lavadas, con jabón neutro, no uses antibacterial ni gel.



4

Deja que la preparación descanse media hora, con un peso encima -bote lleno de agua o de algo sólido, que pese, para que la col con sal siga soltando el agua. En este caso, yo usé un plato y una jarra con agua, pero puede ser cualquier cosa.

Hoja 3 de 6



5

Mete la col con sal en el frasco, presionando con la mano o con una cuchara de madera, y al final cubre con una hoja de col, y presiona de nuevo para que el agua sobresalga por encima de la col sin que nada quede en contacto con el aire para que no se estropee. Generalmente pongo un peso o piedra al final, y lo cubro con la tela de manta de cielo. Si no tienes, puedes improvisar, como por ejemplo, con una jarrita, no demasiado pesada, sólo para asegurarte que el agua quede por encima. Guardas la preparación en un lugar fresco, no frío, de 4 a 7 semanas; la revisas de cuando en cuando hasta que te guste la consistencia y el sabor de tu chucrut.

Hoja 4 de 6



6

Ya conozco mi lugar en la cocina, con la temperatura y obscuridad que me gusta. Descubrirás el tuyo para guardar a tu chucrut (col agria).

No olvides anotar la fecha, pega un papel en el frasco, en una libreta o en un corcho.

Cuando ya decides que tu chucrut está listo, lo tapas y guardas en el refrigerador, a partir de ese momento se detiene la fermentación.

Hoja 5 de 6

CONSEJOS DE COCINA

Esta col agria (chucrut) es mi preferida para servir una cucharada con el arroz o las verduras.

Busca col preferiblemente orgánica, pero si no encuentras productos orgánicos en tu ciudad, avísanos y vamos a apoyarte con la investigación de proveedores que te sean accesibles.

Objetivos de que comas chucrut:

- Apoyas tu digestión
- Fortaleces tu dieta anti inflamatoria
- Coadyuva en tu sistema inmune
- Fortaleces tu flora intestinal

MariCruz Lamas

Experta En Macrobiótica



Hoja 6 de 6