

CRAUTI FATTI IN CASA



Un po' di storia

Il termine “crauti” deriva dal tedesco *kraut*, che significa erba, ma nell’uso comune, quando parliamo di crauti, intendiamo i crauti fermentati, dal sapore acido, preparati con il cavolo cappuccio.

I crauti hanno alle spalle una lunga storia, infatti ancora pochi decenni fa, rappresentavano la principale fonte di vitamine e di verdure “fresche” durante l’inverno. Un tempo l’alimentazione era scandita dalle stagioni e per la maggior parte dei contadini l’unico modo per consumare la verdura in inverno, era la conservazione sotto sale, sotto aceto, oppure attraverso la fermentazione acida. Per questo motivo, in autunno, i contadini preparavano numerosi barili di crauti fermentati, che durante l’inverno accompagnavano ogni giorno i pasti di tutta la famiglia.

Con la fermentazione, le vitamine, i sali minerali e le fibre rimangono intatti e si producono preziosi fermenti lattici utili per la flora batterica intestinale.

I Greci e i Romani furono i primi in occidente a fermentare i cavoli. In Asia invece era già abitudine secolare utilizzare la fermentazione lattica per conservare le verdure.

I soldati dell’esercito romano erano grandi consumatori di crauti. Nei lunghi spostamenti, uno degli alimenti che non poteva mancare sui carri erano sicuramente i crauti, una preziosa fonte di verdure “fresche” ricche di vitamine, insieme a cereali e legumi.

Anche Cristoforo Colombo portava con sé sulle navi i barili di crauti, soprattutto per prevenire lo scorbuto. Forse dobbiamo la scoperta dell’America ai cavoli fermentati!

Il cavolo è un ortaggio che appartiene profondamente alla tradizione culturale e gastronomica contadina. Non è un caso che esistano tante espressioni che si riferiscono ai cavoli: “Non capisci un cavolo”, “Salvare capra e cavoli”, “C’entra come i cavoli a merenda”, “Cavolo!”

Insomma i cavoli e gli esseri umani sono sempre andati molto d’accordo....

I crauti fatti in casa hanno il vantaggio di conservare intatti i fermenti lattici e tutte le vitamine, al contrario dei crauti in commercio, che sono pastorizzati.

Chiaramente non possiamo seguire i metodi di un tempo con grandi barili di legno....

Oggi possiamo prepararne quantità inferiori utilizzando dei contenitori di vetro, di ceramica o di plastica, ecc.

I processi fermentativi per produrre i crauti invece, sono praticamente gli stessi di un tempo: la pressatura e il sale favoriscono la fuoriuscita dei liquidi, in modo tale che i batteri aerobici possano iniziare la loro opera consumando tutto l’ossigeno. A quel punto entrano in gioco i batteri lattici, che non amano l’ossigeno. L’attività dei batteri lattici abbassa il Ph e i crauti cominciano a diventare acidi. Inizia quindi una terza fase in cui altri batteri scompongono gli zuccheri tramite una fermentazione acetica, che regala ai crauti il tipico sapore.

Il procedimento

Ingredienti

- cavolo cappuccio
- sale marino integrale (circa 30 g per chilo di verdura)

Pulisci il cavolo togliendo le foglie esterne, taglialo a striscioline sottili e disponilo a strati di 3-4 cm nel contenitore scelto, io utilizzo una grossa ciotola di vetro in cui poi inserisco un piatto per pressare. Poi aggiungi un po' di sale e comprimi bene con le mani. Continua con altri strati nello stesso modo. L'ultimo strato deve arrivare a qualche centimetro dal bordo per lasciare lo spazio all'acqua che si raccoglierà in superficie.

Sopra l'ultimo strato di cavolo va posato un peso. Può essere un vaso leggermente più piccolo su cui poggiare qualcosa di pesante, oppure un piatto se il contenitore è più grande. Io metto un piatto su cui appoggio una pentola piena d'acqua.

Si può utilizzare addirittura un sasso, come facevano un tempo, ma è chiaro che deve essere super pulito.

La compressione è fondamentale tanto quanto la presenza del sale.

In alternativa a questi strumenti casalinghi, è possibile acquistare un pressa-verdure, decisamente molto più comodo. Si trova nei negozi di alimentazione naturale, oppure nei negozi on-line.

Se ti piace puoi aggiungere delle bacche di ginepro per aromatizzare.

Riponi il contenitore in un posto buio e fresco, per circa tre settimane (meglio un mese). Una volta al giorno assicurati che la compressione venga mantenuta e se necessario elimina la schiumetta che si può formare. Se tutto fila liscio l'odore sprigionato è acidulo e piacevole.

Trascorso il tempo di fermentazione puoi trasferire i crauti, insieme al loro liquido, in contenitori da poter conservare in frigorifero per alcune settimane (in teoria anche mesi, ma è bene controllare prima di mangiarli).

Puoi mangiare i crauti così, per accompagnare cereali, verdure o legumi, oppure cucinarli con le verdure, i cereali o i legumi. Provali con [carote e mele](#).

Buona fermentazione!

Ci metto del mio

Io, a discapito delle vitamine, che sono termolabili, dopo la fermentazione, li chiudo nei barattoli, li sterilizzo per 45 minuti e tolgo i barattoli quando l'acqua si è fredda. In questo modo ho la scorta per un periodo lungo, quando non si può avere la materia prima, il cavolo o la verza.

Mia nuora li fa così:

- Scolare e risciacquare i crauti;
 - Mettere i crauti in padella con alloro (o bacche di ginepro o altri odori che si preferiscono), una noce di burro (o olio), un po' di scalogno (o cipolla);
 - mettere un po' di brodo di carne o vegetale;
 - una bella spruzzata di aceto (in alternativa un bicchiere di vino);
 - lasciare cuocere a proprio gusto;
- Possono essere completati con i classici Wurstell o con le salsicce.