

# Kvass para comer y beber

El chucrut es una preparación culinaria originaria de algunas gastronomías centro-europeas como son: Alemania, Alsacia, Suiza, Polonia y Rusia, gastronomía de Ucrania.

Se elabora mediante la fermentación láctica de las hojas frescas de la col cortadas muy finas y masajeadas con sal marina, formando una salmuera natural con los propios jugos de la verdura.

El proceso de fermentación de la col se logra favoreciendo la acción fermentativa de las bacterias acidófilas que metabolizan anaeróbicamente los azúcares de la col produciendo ácido láctico como metabolito principal, lo que es capaz de, no solo de realzar el sabor, sino que al mismo tiempo actúa como un conservante natural que alarga su periodo de comestibilidad.

## INGREDIENTES

**1 Col morada o blanca**

**2 Cucharadas de sal**

**1 Limón**

## UTENSILIOS

**Tarros de cristal**

**Cuchara de madera**

**Cuchillo de cerámica**

Introducir en un tarro de cristal esterilizado y presionar la col hasta que quede cubierta de su propia agua. Colocar la hoja entera para sellar antes de cerrar y colocar algo que haga presión antes de cerrar el tarro como puede ser un limón.

Reserva una hoja entera de la col.

Cortar la col en tiras finas.

Añadir sal y masajear, dejar descansar y volver a masajear por 3 veces hasta que suelte bastante agua y quede muy suave la textura de la col.

**Puedes hacer  
muchas  
variedades  
sobre esta  
base.  
Inventa tus  
mezclas dando  
variedad de  
sabores a tus  
preparaciones.  
Juega y crea.**