Kapusta kiszona: jak zrobić, ile soli i ile dni kisić

WYCHODZI ok. 2 kg poszatkowanej kapusty (5 słoików po 500 ml) **PRZYGOTOWANIE** 1 godz. 30 min

gotowa najwcześniej po tygodniu!

✂ *odetnij i weź do sklepu*

Lista zakupów

WARZYWA I OWOCE

- [ ] biała kapusta, 1 główka (ok. 2,5 kg)
- [ ] marchew (opcjonalnie)

PRZYPRAWY

- [ ] kminek (opcjonalnie)
- [ ] gorczyca (opcjonalnie)
- [ ] koperek (opcjonalnie)
- [ ] liść laurowy (opcjonalnie)
- [ ] ziele angielskie (opcjonalnie)

INNE

- [ ] sól kamienna niejodowana, ponad 40 g (więcej z marchewką i na solankę)

Składniki

1 główka białej kapusty, ok. 2,5 kg przed obraniem, ok. 2 kg po poszatkowaniu

40 g soli kamiennej niejodowanej, czyli 20 g na 1 kg kapusty

opcjonalnie: starta marchew (wtedy więcej soli), kminek, gorczyca, koperek, liść laurowy, ziele angielskie

przegotowana, ostudzona solanka, jeśli zabraknie soku

Krok po kroku

1. **Poszatkuj kapustę**
   Usuń uszkodzone zewnętrzne liście, pokrój kapustę na ćwiartki, wytnij głąb i poszatkuj cienko.
2. **Ugnieć kapustę z solą**
   Wymieszaj kapustę z solą, ugniataj kilka minut, odstaw na 30 minut i powtarzaj, aż puści sok.
3. **Wyparz słoiki**
   Wyparz słoiki i zakrętki wrzątkiem.
4. **Ubij kapustę w słoikach**
   Ubijaj kapustę mocno w słoikach, do około 80% wysokości, tak żeby sok przykrył ją całą.
5. **W razie potrzeby dolej solanki**
   Jeśli soku jest za mało, dociśnij kapustę, a potem dolej przegotowanej, ostudzonej solanki.
6. **Zakręć słoiki i odstaw**
   Zakręć słoiki lekko, do pierwszego oporu, i postaw w ciemnym miejscu, z dala od słońca i grzejnika.
7. **Spróbuj i wstaw do lodówki**
   Po tygodniu spróbuj kapusty. Gdy smak ci odpowiada, możesz wstawić słoiki do lodówki. Pełna fermentacja trwa 3-6 tygodni, do ustania pęcherzyków, i dopiero tak ukiszona kapusta wytrzymuje w lodówce kilka miesięcy.

Aktualizacja: listopad 2026 · © Vegezone

zeskanuj, otworzy się przepis