**ВИТАМИННАЯ БОМБА НА ЗИМУ**

Квашеную капусту в России называют вторым хлебом. Ни одно застолье зимой без нее не обходится!

И это правильно - ведь капуста единственный овощ, который не теряет при консервации витамины, а набирает их в процессе приготовления. Большое содержание витаминов С, Р способствует укреплению сосудов, препятствует возникновению ишемической болезни. Калийные соли в растении стимулируют выведение излишка жидкости, что важно при болезнях почек. Количество аскорбиновой кислоты (витамин С) в ней составляет почти суточную норму: от 30 до 70 мг на 100 г продукта (в зависимости от способа закваски). Калия содержится до пятой части нормы в сутки.

Ценность этого овоща заключается в содержащемся в нем редком витамине U (метилметианин), который защищает слизистую кишечника. Витамины К, U предупреждают развитие аллергии, в том числе и астматических реакций. Изобилие витамина РР (никотиновой кислоты) помогает укреплять волосы и ногти. Благодаря низкой калорийности капуста полезна для желающих похудеть. Эффект витаминов К, В, А положительно влияет на работу ЦНС, способствует стрессоустойчивости. Витамин В6 необходим для расщепления белковых соединений. Молочнокислые бактерии, появляющиеся в процессе брожения капусты, улучшают перистальтику кишечника. Кроме того, квашеный овощ богат микро- и макроэлементами: кальций, фосфор, сера, магний, хлор, железо, цинк, кобальт, фтор.

Сегодня мы рассмотрим основные правила приготовления этой «овощной бомбы» на зиму.

Установлено, что не каждый сорт капусты пригоден для переработки, даже если он обладает хорошими вкусовыми свойствами. Кочаны должны быть однородными, предпочтительно плоско-округлой формы, среднего размера, плотные, с листьями без грубого жилкования, белой окраски. В основном используют позднеспелые сорта капусты. На 1 средний качан измельченной капусты добавляют две горсти тертой моркови и горсть соли, специи по вкусу. Для накопления молочной кислоты, которая оказывает основной консервирующий эффект на каждый качан капусты рекомендую добавить по 0,25 таблетки «КуЭМсила» или «ЭМ-курунги».

Молочная кислота накапливается медленно, примерно на 14-15 сутки в тепле, а к этому времени в капусте уже могут появиться пороки вкуса. Потемнение может произойти при доступе кислорода или неправильном распределении соли при заквашивании. Причиной могут служить аэробные микроорганизмы, в частности дрожжи, образующие серый налет, или грибы, вызывающие потемнение капусты за счет темноокрашенных конидий и спор. Некоторые виды дрожжей, содержащихся на листьях капусты, выделяют красный пигмент и при недостатке молочнокислых бактерий вызывают порозовение капусты. Дряблость – самый нежелательный эффект, возникающий при неправильном развитии молочнокислого брожения и недостатке соли, связан с доступом кислорода, способствующего развитию аэробных бактерий и грибов, выделяющих целлюлозоразрушающие и пектолитические ферменты.

Один раз у меня было очень сильное ослизнение капусты в процессе брожение. Это может произойти из-за высокого количества сахара, который некоторые виды микроорганизмов превращают в полисахарид декстрин. При задержке молочнокислого брожения, вследствие сильно повышенных или пониженных температур в капусте могут развиваться маслянокислые бактерии, придающие капусте острый прогорклый вкус, резкий неприятный запах.

Все не так просто…

«КуЭМсил» помогает довести капусту до готовности за 2-3 дня, не более. Она получается желтоватой, хрустящей и самое главное, обогащенной полезными витаминами и ферментами.

Наиболее активно молочная кислота накапливается в верхнем слое капустного сока как при высоких, так и при низких температурах ферментации по сравнению с соком, взятым из толщи капусты. Поэтому необходимо прокалывать слои в процессе ферментации два раза в день деревянной лопаткой.

Lactobacillus brevis, содержащийся в кумысе как раз должен появиться в капусте в самом конце ферментации, когда концентрация молочной кислоты достигает 2-2,5% и пузырьки перестанут выделяться, но это произойдет примерно через 5-6 дней. А пока концентрация лактобактерий максимальна и капуста еще не слишком кислая, через 48 ч ее можно убрать в морозилку или вынести на балкон. Процесс ферментации окончен.

***Приятного аппетита!***