



### CHUCRUT DORADO

#### Ingredientes:

- 5 libras de repollo
- 1 cabeza de ajo, pelada y rebanada
- 2 cucharadas de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas de cúrcuma en polvo
- 3 cucharadas de sal (o 1.8 onzas)

#### Preparación:

1. Lava las manos y todas las superficies de contacto con alimentos con jabón y agua. Ralla el repollo y combínalo en un tazón grande con todos los demás ingredientes, comenzando con 3 cucharadas de sal.
2. Golpea el repollo con una herramienta para golpear o con las manos durante 5 a 10 minutos hasta que la sal extraiga los jugos del repollo.
3. Empaca la mezcla de repollo en un frasco de vidrio grande y desinfectado; un frasco de 2 galones funciona bien para esta receta.
4. Presiona la mezcla para sumergirla debajo del líquido. Si es necesario, agrega más salmuera para cubrir los vegetales completamente.
5. Para hacer la salmuera, hierve 1 cuarto de agua con 1-½ cucharadas de sal; luego deja enfriar.
6. Pesa el repollo con un plato y tres bolsas de un cuarto llenas de salmuera. Cubre el frasco con una tapa y una toalla. También se pueden usar los frascos con un sistema de cierre al vacío.
7. Almacena a 70°F a 75°F durante la fermentación. Si se usa una tapa ajustada, ábrela diariamente para liberar el exceso de presión.

Temperatura de almacenamiento (F)	Tiempo de Fermentación
Más de 75°F	El chucrut puede volverse blando
70°F a 75°F	3 a 4 semanas
60°F a 65°F	5 a 6 semanas
Menos de 60°F	El chucrut puede no fermentar

Si pesa el repollo con una bolsa llena de salmuera, no molestes la olla hasta que deje de burbujear, lo que indica que la fermentación normal se ha completado.

Si usas frascos como un peso, revisa el chucrut de 2 a 3 veces cada semana y retira la espuma si se forma. El chucrut completamente fermentado se puede guardar bien cubierto en el refrigerador durante varios meses o enlatado. Congelar también es una opción.





## SODA DE JENGIBRE CASERA

### Ingredientes:

- 1/8 cucharadita de levadura seca activa
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharadas de jengibre fresco rallado
- 3 cucharadas de jugo de limón, exprimido fresco
- Agua de manantial/de fuente u agua filtrada
- Botella de soda de plástico de 2 litros

### Preparación:

1. Lava las manos y todas las superficies en contacto con alimentos con jabón y agua. Pon el azúcar y la levadura en la botella de soda y agita suavemente para distribuir.
2. Pela y ralla el jengibre. Mide 2 cucharadas en una tasa de medir.
3. Exprime el limón y mide 3 cucharadas en la misma taza de medir.
4. Llena la taza de medir con 1/2 taza de agua y revuelve.
5. Usa un embudo y vierte el contenido de la taza de medir en la botella de soda. Si el jengibre se queda atascado, usa más agua para empujarlo.

6. Llena el resto de la botella con agua y atornilla la tapa.
7. Inclina la botella hacia abajo suavemente hasta que el contenido esté completamente mezclado.
8. Deja reposar la soda de jengibre de 24 a 48 horas en la encimera a temperatura ambiente hasta que la botella ya no se pueda apretar. Debe estar dura al tacto. El tiempo que necesita reposar dependerá de la temperatura dentro de la casa. Cuanto más cálido esté, menos tiempo tardará.
9. Guarda la soda de jengibre en el refrigerador y déjala reposar durante 24 horas antes de abrirla para evitar el exceso.

**Nunca prepares esta receta en un recipiente de vidrio.** Es un producto fermentado, y si se deja demasiado tiempo sin liberar el dióxido de carbono que produce durante la fermentación, explotará.

Creado por: University of Illinois Extension, Nutrición y Bienestar

Autora Principal: Kristin Bogdonas, MPH

Modificado junio 2025



**Illinois Extension**  
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

[extension.illinois.edu](https://extension.illinois.edu)