

LENA TU DESPENSA FERMENTAR LOS ALIMENTOS | Recetas

CHUCRUT DORADO

Ingredientes

- 5 libras de repollo (col)
- 1 cabeza de ajo, pelado y cortado en rodajas
- 2 cucharadas de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas de cúrcuma molida
- 3 cucharadas de sal (1.8 onzas)

Preparación

- Corta el repollo en tiras y combínalo en un tazón grande con los demás ingredientes, comenzando con 3 cucharadas de sal.
- Golpea el repollo con una herramienta de golpeteo (o las manos) por 5 a 10 minutos, hasta que la sal extraiga los jugos del repollo.
- Empaqueta la mezcla de repollo en un frasco de vidrio grande desinfectado. Un frasco de 2 galones funciona bien para esta receta.
- Presiona sobre la mezcla para sumergirla debajo del líquido. Si es necesario, agrega la salmuera adicional para cubrir las verduras completamente.
- Para preparar la salmuera, hierva 1 cuarto de galón de agua con 1-½ cucharadas de sal, y luego déjala enfriar.
- Sujeta el repollo sumergido con un plato y tres bolsas de un cuarto de galón llenas de salmuera. Cubre el frasco con una tapa y una toalla. También se pueden usar los frascos con las tapas de esclusa de aire.
- Guarda a 70° a 75°F mientras fermenta. Si usas una tapa hermética, deja salir el aire diariamente para sacarle el exceso de presión.



Receta adaptada de: National Center for Home Food Preservation. University of Georgia Extension. bit.ly/3kcgdRX

| Temperatura en el Guardado (°F) | Tiempo de Fermentación |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| Más de 75°F | Es posible que el chucrut se ablande. |
| 70° a 75°F | 3 a 4 semanas |
| 60° a 65°F | 5 a 6 semanas |

Si sujetas el repollo con una bolsa llena de salmuera, no molestes la vasija hasta que el burbujeo cese. Esto indica que se ha completado la fermentación normal.

Si usas los frascos como pesas, chequea el chucrut 2 a 3 veces cada semana, y quita la capa de suciedad, si se forma. El chucrut fermentado por completo se puede guardar cubierto firmemente en el refrigerador por varios meses, enlatado. La congelación es una opción, también.

Creado por: University of Illinois Extension Nutrition and Wellness (nutrición y bienestar)
Autora principal: Kristin Bogdonas, MPH

Publicado marzo 2023



Illinois Extension

UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

Aprende Más
extension.illinois.edu

Facultad de Ciencias Agrarias, Ambientales, y del Consumidor (College of ACES)
Universidad de Illinois | USDA | Concilios de Cooperación Locales de la Extensión
La Oficina de Extensión de la Universidad de Illinois es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades en los programas y en el empleo. ©2023 Consejo Directivo de la Universidad de Illinois.
Para solicitar el permiso para reimprimir o usar esta información de otros modos, favor de enviar un mensaje a extension@illinois.edu.

LLENA TU DESPENSA

FERMENTAR LOS ALIMENTOS | Recetas

GINGER ALE CASERO



Source: Fankhauser, D. B. (2020, Aug. 8). *Making Ginger Ale at Home*.

Ingredientes

- 1/8 cucharadita de levadura seca activa
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharadas de raíz de jengibre fresco rallado
- 3 cucharadas de jugo de limón (recién exprimido)
- Agua de manantial o filtrada
- Botella plástica de refresco de 2 litros vacía

Creado por: University of Illinois Extension Nutrition and Wellness (nutrición y bienestar)

Autora principal: Kristin Bogdonas, MPH

Preparación

1. Llena la botella de refresco con el azúcar y la levadura y agítala suavemente para distribuir los ingredientes.
2. Pela y ralla el jengibre. Mide 2 cucharadas en una taza 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 mezcla.
5. Usando un embudo, vierte el contenido de la taza de medir en la botella de refresco. Si el jengibre se atasca, usa más agua para lavarlo por el embudo.
6. Llena la botella con agua hacia la parte de arriba y atornilla la tapa.
7. Muy suavemente, inclina la botella boca abajo hasta que el contenido esté bien mezclado.
8. Deja que el ginger ale se pose por 24 a 48 horas en la encimera a temperatura ambiente hasta que la botella plástica ya no se pueda apretar. Debe ser duro cuando se toca. El tiempo que necesita para posarse depende de la temperatura de la casa. Cuando sea más cálido, tomará menos tiempo.
9. Guarda el ginger ale en el refrigerador y deja que se pose por 24 horas antes de abrirla para evitar un exceso.



¡Nunca prepares esta receta en un recipiente de vidrio!

Es un producto fermentado, y si se pose por demasiado tiempo sin sacarle el dióxido de carbono que produjo durante la fermentación, explotará.

Publicado marzo 2023



Illinois Extension

UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

Aprende Más
extension.illinois.edu

Facultad de Ciencias Agrarias, Ambientales, y del Consumidor (College of ACES)
Universidad de Illinois | USDA | Concilios de Cooperación Locales de la Extensión
La Oficina de Extensión de la Universidad de Illinois es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades en los programas y en el empleo. ©2023 Consejo Directivo de la Universidad de Illinois.
Para solicitar el permiso para reimprimir o usar esta información de otros modos, favor de enviar un mensaje a extension@illinois.edu.