

Λάχανο τουρσί: το καλύτερο προβιοτικό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Photo: turkmenkitchen@Flickr

Το λάχανο είναι το φυσικό σαπούνι για τον οργανισμό μας. Αυτή είναι μια από τις πολλές ιδιότητες που έχει, αλλά είναι η πιο σημαντική. Το λάχανο, αφού περάσει από μια διαδικασία φυσικής ζύμωσης, γίνεται το καλύτερο φυσικό προβιοτικό το οποίο περιέχει όλες εκείνες τις ιδιότητες που χρειάζεται ο οργανισμός για να αποτοξινωθεί. Το θαλασσινό αλάτι και το νερό ενθαρρύνουν την ανάπτυξη των ωφέλιμων βακτηρίων. Το λάχανο τουρσί είναι το ιδανικό ως σαλάτα τις ημέρες της νηστείας, με λάδι και λεμόνι ή λάδι και λευκό ξύδι. Αλλά και για τις γιορτινές κρεπάλες είναι ιδανικό συνοδευτικό για λουκάνικα ή γουρουνόπουλο ώστε να εξιλεωθείτε από κάθε αμαρτία.

Υλικά

- ένα άσπρο λάχανο
- μια κόκκινη καυτερή πιπεριά
- σέλινο
- 2 φύλλα δάφνης

- 2 παντζάρια
- χοντρό αλάτι
- (προαιρετικά σκόρδο)

Παρασκευή

Βράζω σε μια κατσαρόλα νερό με σέλινο και ένα παντζάρι κομμένο σε μικρά κομματάκια. Ρίχνω λίγο χοντρό θαλασσινό αλάτι (εγώ έριξα αλάτι από τον Αβλέμονα Κυθήρων), ένα παντζάρι κομμένο σε κομματάκια, για να δώσει χρώμα στο νερό, δυο φύλλα δάφνης και μια πιπεριά καυτερή, κοπανισμένη .

Έχω ήδη πλύνει καλά και κόψει σε κομμάτια το λάχανο και μόλις το νερό πάρει μερικές βράσεις κλείνω την φωτιά, ρίχνω το λάχανο και τα ανακατεύω με μια ξύλινη κουτάλα. Περιμένω και στη συνέχεια ρίχνω όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ που σφραγίζει καλά – ο ζωμός πρέπει να σκεπάζει το λάχανο αλλά αφήνω κενό το πάνω μέρος του δοχείου γιατί το λάχανο μέρα με τη μέρα θα φουσκώσει.

(Ιδεωδώς, το βάζο να είναι γυάλινο ή ξύλινο. Προσθέτω και το άλλο παντζάρι κομμένο σε ροδέλες για να δώσει στο ζωμό ακόμα πιο βαθύ κόκκινο χρώμα). Το αφήνω για τρεις μέρες να γίνει η ζύμωση και είναι έτοιμο. Το λάχανο διατηρείται εκτός ψυγείου μήνες και μάλιστα όσες περισσότερες μέρες το αφήσετε, τόσο το καλύτερο.

Το τουρσοζούμι θα είναι το... "φάρμακό" σας για αυτόν τον χειμώνα. Σκέτο ή ζεστό με μια κουταλιά μέλι για τον πονόλαιμο και θα με θυμηθείτε.

της Κατερίνας Γκίκα

Πηγή: bostanistas.gr