Prilog 19.

Moja zimnica, priprema i konzerviranje hrane. www.mojazimnica.hr/kiseli-kupus/ (14. 10. 2021.).

https://www.mojazimnica.hr/kiseli-kupus/

Moja Zimnica

priprema i konzerviranje hrane



Kiseli kupus

Objavljeno: 09.11.2020. Autor: Isabell Janjanin

- Kupus za preradu
- Berba i kupovina
- Recepti za kiseli kupus
- Kiseljenje kupusa
- Kiseljenje ribanog kupusa
- Čuvanje i skladištenje
- Savjeti
- Upotreba u kuhinji
- Ljekovita svojstva

Bogat vitaminom C, kupus se nalazi pri vrhu liste najzdravijeg povrća. Izrazito zdrav i ukusan, veoma je popularan u kuhinji, a konzumira se na razne načine, često kao salata ili prilog. Odlično se kombinira s mesnim jelima i s varivima.

Kiseli kupus je veoma ljekovita zimnica. Njegova priprema je veoma jednostavna. Ove godine, umjesto da kupite gotovu zimnicu, iznenadite svoje ukućane s pripravkom domaće koja će zasigurno imati bolji i finiji okus. U nastavku donosimo nekoliko recepata za kiseli kupus kao i sam proces pripreme i daljnjeg skladištenja.

Karakteristike kupusa

Kupus (lat. *Brassicaceae*) je dvogodišnja zeljasta biljka koja pripada porodici kupusnjača. Veoma popularan upravo zbog svoje ljekovitosti, a i samog okusa, kupus se danas uzgaja diljem svijeta. U Hrvatskoj njegov uzgoj je površinski najrasprostranjeniji. Iako zahtjeva podosta troškova prilikom sadnje i uzgoja, finalno kupus donosi i veliku zaradu.

Stabljika je uspravna i može narasti do 60 cm u visinu, a za vrijeme cvatnje čak i do 2 m. Korijen kupusa je dug i razgranat, a na samom vrhu stabljike raste plod odnosno glavičasti pup kojeg čine savinuti listovi. Ova povrtna kultura sadrži i cvjetove koji su dvospolni i žute boje. Plodovi su dugi 12 do 15 cm te u sebi sadrže okruglasto sjeme.

Postoji nekoliko sorti kupusa, glavna podjela je na dekorativni i jestivi kupus. Jestivi kupus dolazi u tri boje - ljubičastoj, bijeloj i zelenoj. Osim prema boji, kupus se dijeli i prema vremenskom periodu sazrijevanja.

Uzgoj kupusa najbolje uspijeva na vlažnom i prohladnom području. Voli osunčana mjesta, no ne podnosi dobro temperature iznad 24°C. Prilikom sadnje, kupusu je potrebno davati dodatne hranjive tvari i zaštiti ga prilikom nepogodnih vremenskih uvjeta. Svakodnevno navodnjavanje je potrebno kako bi plod bio uspješnog rasta.

Kupus za preradu

Postoji nekoliko podjela kupusa, najpopularnija je ona prema boji ploda - ljubičasta, bijela i zelena. Kupus je veoma popularno povrće kada je u pitanju njegova prerada. Najpopularnija prerada je kiseljenje kupusa. Prilikom tog procesa koriste se sorte kasnog sazrijevanja jer sadrže tanke listove i odlični su za skladištenje. Njihovi plodovi se beru od rujna pa sve do studenog, ovisno o kojoj je sorti riječ. Uzgoj kupusa u Hrvatskoj najčešće je upravo u svrhu kiseljenja, naravno, može se jesti i svježe. U nastavku donosimo popis sorti koje se najviše koriste pri pripremanju zimnica te njihove karakteristike i opis.

Varaždinski kupus

Ovo je najpopularnija sorta kada je u pitanju uzgoj za naše područje. Pripada sortama kasnog sazrijevanja i često je korišten u procesima kiseljenja. Glavice ove sorte su spljoštene, plosnatog oblika i tvrde. Srednje su veličine te sadrže tanke listove, a boja im varira od svijetlozelene do maslinasto zelene. Žile na kupusu su poprilično izražene, a sam okus je pomalo gorak i ljutkast. Sadnja ove sorte odvija se krajem lipnja, a sama berba nastupa kada plod u potpunosti sazre što je najčešće sredinom listopada.

Futoški kupus

Futoški kupus pripada starim sortama kupusa jer se uzgaja više od 500 godina. Pripada sortama kasnog sazrijevanja što ga čini idealnim i za preradu - kiseljenje i konzumaciju u svježem stanju. Ova sorta smatra se najkvalitetnijom i najidealnijom sortom kada je u pitanju priprema zimnica. Listovi su mu tank ii nježni, a sama glavica je velika i zbijena. Okruglog je oblika, plosnata i čvrsta na dodir. Svijetlozelene je boje, a sam okus je blago slatkast. Ova sorta sadrži nešto više šećera u sebi što je i razlog njenog korištenja pri procesu kiseljenja.

Slava

Ova sorta kupusa je popularna pri uzgoju jer nije zahtjevna i uspijeva rasti i u lošijim uvjetima. Ovo je jedna od najstarijih sorti bijelog kupusa. Sazrijevanje ploda se odvija podosta ranije od prethodnih sorti, berba se odvija već u mjesecu srpnju. Donosi čvrste, okrugle glavice koje su tamnozelene boje. Listovi su joj tanki i hrskavi te sočnog okusa. Velika prednost ove sorte je

Bogat vitaminom C, kupus se nalazi pri vrhu liste najzdravijeg povrća. Izrazito zdrav i ukusan, veoma je popularan u kuhinji, a konzumira se na razne načine, često kao salata ili prilog. Odlično se kombinira s mesnim jelima i s varivima.

Kiseli kupus je veoma ljekovita zimnica. Njegova priprema je veoma jednostavna. Ove godine, umjesto da kupite gotovu zimnicu, iznenadite svoje ukućane s pripravkom domaće koja će zasigurno imati bolji i finiji okus. U nastavku donosimo nekoliko recepata za kiseli kupus kao i sam proces pripreme i daljnjeg skladištenja.

Karakteristike kupusa

Kupus (lat. *Brassicaceae*) je dvogodišnja zeljasta biljka koja pripada porodici kupusnjača. Veoma popularan upravo zbog svoje ljekovitosti, a i samog okusa, kupus se danas uzgaja diljem svijeta. U Hrvatskoj njegov uzgoj je površinski najrasprostranjeniji. Iako zahtjeva podosta troškova prilikom sadnje i uzgoja, finalno kupus donosi i veliku zaradu.

Stabljika je uspravna i može narasti do 60 cm u visinu, a za vrijeme cvatnje čak i do 2 m. Korijen kupusa je dug i razgranat, a na samom vrhu stabljike raste plod odnosno glavičasti pup kojeg čine savinuti listovi. Ova povrtna kultura sadrži i cvjetove koji su dvospolni i žute boje. Plodovi su dugi 12 do 15 cm te u sebi sadrže okruglasto sjeme.

Postoji nekoliko sorti kupusa, glavna podjela je na dekorativni i jestivi kupus. Jestivi kupus dolazi u tri boje - ljubičastoj, bijeloj i zelenoj. Osim prema boji, kupus se dijeli i prema vremenskom periodu sazrijevanja.

Uzgoj kupusa najbolje uspijeva na vlažnom i prohladnom području. Voli osunčana mjesta, no ne podnosi dobro temperature iznad 24°C. Prilikom sadnje, kupusu je potrebno davati dodatne hranjive tvari i zaštiti ga prilikom nepogodnih vremenskih uvjeta. Svakodnevno navodnjavanje je potrebno kako bi plod bio uspješnog rasta.

Kupus za preradu

Postoji nekoliko podjela kupusa, najpopularnija je ona prema boji ploda - ljubičasta, bijela i zelena. Kupus je veoma popularno povrće kada je u pitanju njegova prerada. Najpopularnija prerada je kiseljenje kupusa. Prilikom tog procesa koriste se sorte kasnog sazrijevanja jer sadrže tanke listove i odlični su za skladištenje. Njihovi plodovi se beru od rujna pa sve do studenog, ovisno o kojoj je sorti riječ. Uzgoj kupusa u Hrvatskoj najčešće je upravo u svrhu kiseljenja, naravno, može se jesti i svjež. U nastavku donosimo popis sorti koje se najviše koriste pri pripremanju zimnica te njihove karakteristike i opis.

Varaždinski kupus

Ovo je najpopularnija sorta kada je u pitanju uzgoj za naše područje. Pripada sortama kasnog sazrijevanja i često je korišten u procesima kiseljenja. Glavice ove sorte su spljoštene, plosnatog oblika i tvrde. Srednje su veličine te sadrže tanke listove, a boja im varira od svijetlozelene do maslinasto zelene. Žile na kupusu su poprilično izražene, a sam okus je pomalo gorak i ljutkast. Sadnja ove sorte odvija se krajem lipnja, a sama berba nastupa kada plod u potpunosti sazre što je najčešće sredinom listopada.

Futoški kupus

Futoški kupus pripada starim sortama kupusa jer se uzgaja više od 500 godina. Pripada sortama kasnog sazrijevanja što ga čini idealnim i za preradu - kiseljenje i konzumaciju u svježem stanju. Ova sorta smatra se najkvalitetnijom i najidealnijom sortom kada je u pitanju priprema zimnica. Listovi su mu tank ii nježni, a sama glavica je velika i zbijena. Okruglog je oblika, plosnata i čvrsta na dodir. Svijetlozelene je boje, a sam okus je blago slatkast. Ova sorta sadrži nešto više šećera u sebi što je i razlog njenog korištenja pri procesu kiseljenja.

Slava

Ova sorta kupusa je popularna pri uzgoju jer nije zahtjevna i uspijeva rasti i u lošijim uvjetima. Ovo je jedna od najstarijih sorti bijelog kupusa. Sazrijevanje ploda se odvija podosta ranije od prethodnih sorti, berba se odvija već u mjesecu srpnju. Donosi čvrste, okrugle glavice koje su tamnozelene boje. Listovi su joj tanki i hrskavi te sočnog okusa. Velika prednost ove sorte je

otpornost na pucanje glavice i smrzavanje. Rok trajanja ploda nije dug te se iz tog razloga najčešće i koristi upravo za pripremu zimnica.

Čepinski kupus

Na našem području je čepinski kupus također jedna od popularnijih sorti. Uzgaja se na području Čepina i idealan je za pripremu sarme i proces kiseljenja. Pripada sortama kasnog sazrijevanja, a berba se odvija krajem listopada. Glavice kupusa su čvrste i okruglog oblika, a boja im je žutozelena. Listovi su joj tanki i savitljivi. Smatra se zaštićenom sortom i veoma je tražen na tržištu upravo zbog svog fenomenalnog okusa i kvalitete.

Berba i kupovina

Berba se odvija kada plodovi postanu zreli. Najbolji znak zrelosti ploda je njegova veličina i čvrstoća. Postoje sorte ranog, srednjeg i kasnog sazrijevanja pa se prema tome berba plodova razlikuje. Sorte za kiseljenje pripadaju sortama kasnog sazrijevanja te njihova berba započinje već u rujnu i traje sve do studenog. Ove sorte je potrebno brati prije prvog mraza te prije nego temperatura padne ispod -5°.

Postupak berbe obavlja se ručno uz pomoć nožića. Kupus se bere tako da se glavice sijeku iznad prve etaže donjeg lišća, što bliže samom korijenu. Potrebno je ukloniti ovojne listove te one koji imaju žućkastu boju i oštećenja.

Prilikom kupovine važno je pridati pozornost samom izgledu ploda. Kupujte glavice koje su čvrste na dodir i ne savijaju se. Izbjegavajte one koje imaju sumnjivu boju - one koje požute i one koje sadrže oštećenja na listovima. Idealno bi bilo kada bi glavice kupusa kupili na tržnici ili kod domaćeg uzgajivača.

Recepti za kiseli kupus

Prilikom pripravka ove zimnice, koristi se samo ribani kupus ili kombinacija ribanog kupusa s listovima koji se koriste pri pripremi sarme. Za ribani kupus potrebno je imati poseban ribež isključivo za kupus kojeg možete nabaviti na sajmu ili naručiti s interneta. Također možete kiseliti i cijele glavice kupusa.

Postupak kiseljenja možete raditi i u udobnosti vlastite kuhinje, a sama priprema pravi se u drvenim bačvama ili posudama. Možete koristiti i plastičnu ako niste u mogućnosti koristiti drvenu zdjelu.

Kiseljenje kupusa

Količinu kupusa koju ćete kiseliti, možete sami odrediti. Za prosječnu obitelj dovoljno je pripremiti 25 kg što će biti dovoljno za godinu dana. Ako nemate ribež ovo je onda idealan recept za vas. Potrebno vam je svega nekoliko sastojaka i malo dobre volje. Priprema je srednje zahtjevna, ali uz malo strpljenja i želje pripremit ćete ovu zimnicu bez problema. Prije same pripreme obavezno je temeljito oprati posudu u kojoj ćete kiseliti kupus.

Sastojci

- 25 kg kupusa
- 1 kg soli
- 10-ak listova lovora
- pola šake papra u zrnu

Priprema

1. Glavice kupusa temeljito operite te ih pripremite za postupak čišćenja.
2. Glavicu očistite od vanjskih listova te joj zarežite korijen.

3. Slijedi slaganje glavica u posudu/bačvu, korijen je okrenut prema dnu bačve. Potrebno je glavice nagurati i složiti ih što gušće je moguće.
4. U drugu posudu dodajte hladne vode količinski da prekrije sve glavice kupusa te joj dodajte sol i sve dobro promiješajte.
5. U bačvu ulijte vodu sa soli te na kraju dodajte papar i lovorov list.
6. Vreću napunite s desetak litara vode, dobro zavežite i pomoću nje "zatvorite" posudu/bačvu. Težina vreće spustit će glavice kupusa i zaštiti zimnicu od doticaja sa zrakom.
7. Posudu stavite na neko toplije mjesto kako bi se postupak kiseljenja ubrzao.
8. Nakon nekoliko dana - otprilike tjedan dana, zimnicu premjestite u podrum ili na neko tamnije mjesto.
9. Nakon 15 dana potrebno je vodu iz posude procijediti kako bi se sol i začini promiješali te ju onda ponovno vratiti u posudu.
10. Proces kiseljenja odvijat će se od 3 do 5 tjedana. Najbolje da probate kupus i vidite odgovara li vam okus.
11. Kada kupus postigne željeni okus onda je on spreman za upotrebu.
12. Glavice kupusa možete spremiti u kuhinjske vrećice te ih zatim vakuumirati.
13. Čuvajte u hladnjaku ili na tamnom i hladnom mjestu.

Kiseljenje ribanog kupusa

Ako pripremate manje količine kiselog kupusa, možete ga rezati i nožem, no preporuka je koristiti se posebnim ribežom. Postupak pripreme je sličan prethodnom no u ovom receptu koriste se i neke voćke zbog dodatne arome, ako želite možete ih izostaviti. Također, omjer soli možete prilagoditi svom ukusu. Prije same pripreme, posudu ili bačvu je potrebno temeljito oprati.

Sastojci

- 20 kg kupusa
- 800 g soli
- voda
- dunja
- jabuka
- 10-ak listova lovora
- papar u zrnu

Priprema

1. Kupus temeljito operite te ga očistite. Prepolovite ga na pola i naribajte u posudu.
2. Naribani kupus posložite u posudu za kiseljenje. Posložite ga gusto, sloj na sloj.
3. Svaki sloj posolite i pritisnite batom ili sličnim posuđem. Pritišćite ga dok ne primijetite da se ispušta voda.
4. Između svakog 2-3 sloja, stavite kriške dunje i jabuke te zrna papra i lovorov list.
5. Kada je posuda puna i prisutna je voda od kupusa, onda je on spreman za kiseljenje.
6. Zadnji sloj ribanog kupusa prekrijte listovima kupusa koje ćete kasnije ukloniti.
7. Kupus prekrijte vrećom vode te pripazite da nema dotoka sa zrakom.
8. Posudu spremite na tamno, ako je moguće toplije mjesto kako bi se process kiseljenja ubrzao.
9. Nakon tjedan-dva, posudu premjestite na tamno i hladnije mjesto.
10. Pustite neka zimnica odstoji 3 do 5 tjedana.
11. Nakon što je kupus dosegao željen okus kiselosti, maknite vreću vode.
12. Uklonite površinske listove i ribani kupus posložite u prethodno sterilizirane staklenke ili vrećice koje je potrebno naknadno vakuumirati.
13. Čuvajte u hladnjaku ili na hladnom i tamnom mjestu.

Čuvanje i skladištenje

Ako je zimnica ispravno napravljena bit će ukusna i nakon godinu dana. Kiseli kupus potrebno je čuvati na tamnom i hladnom mjestu. Možete ga čuvati i u hladnjaku. Ovisno koji recept pripremate, ali kupus iz oba recepta možete spremiti u vakuumirane vrećice. Rezani kiseli kupus možete spremiti i u prethodno sterilizirane staklenke.

Savjeti

Kupus se najbolje kiseli na temperaturama od 12 do 18°C.
Ako sol u posudi / bačvi nije dobro rasprostranjena ili ako je prisutna prevelika količina zraka, kupus može potamniti i previše omekšati.
Ukiseljeni kupus je uspješan ako je normalnog mirisa i čiste tekućine.
Prilikom kiseljenja kupus mora biti pokriven vodom.
Najvažnija stavka prilikom pripreme je ispravno očišćen kupus.

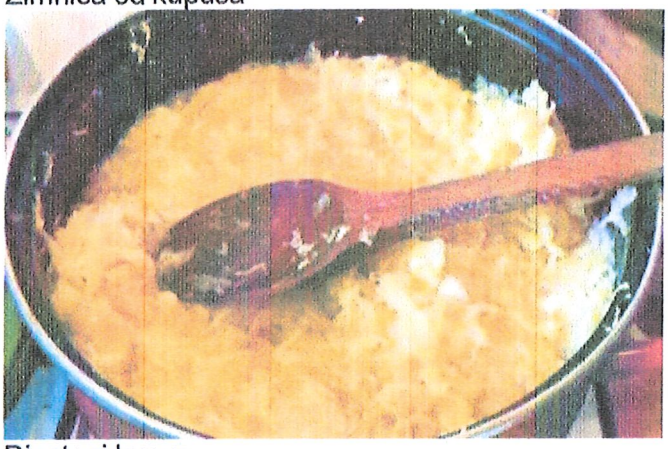
Upotreba u kuhinji

Kiseli kupus je veoma popularan u kuhinji. Često se jede kao salata ili prilog uz mesna jela. No, kiseli kupus često je sastojak koji se koristi i u varivima, juhama i složencima. Glavni je sastojak popularnog jela sarme. Zbog svog aromatičnog okusa slaže se odlično s raznim vrstama mesa.

Ljekovita svojstva

Ova zimnica, osim fantastičnog okusa, nosi i poprilično puno ljekovitih svojstva. Kiseli kupus je bogat vitaminom C što ga čini idealnim jelom kada nam padne imunitet. Niskokaloričan je te pospješuje probavu. Osim vitamina C, kiseli kupus bogat je i vitaminom A, B, C, E i K te mineralima poput kalija, magnezija, selena, mangana i kalcija. Obogaćen je i omega-3 masnim kiselinama zbog čega i nosi naziv - antistresno povrće.
Jača živce i potiče stvaranje krvnih stanica. Pomaže pri detoksikaciji organizma i opskrbljuje tijelo potrebnom energijom. Preporučuje se jesti sirov kiseli kupus jer se termičkom obradom smanjuje njegova hranjiva vrijednost i ljekovitost.
Od kiselog kupusa pripremaju se i oblozi koji pomažu kod mješovite kože s proširenim porama. Pospješuje zarastanje rana, smiruje svrbež od raznih insektnih uboda i smanjuje bol kod glavobolje.

Zimnica od kupusa



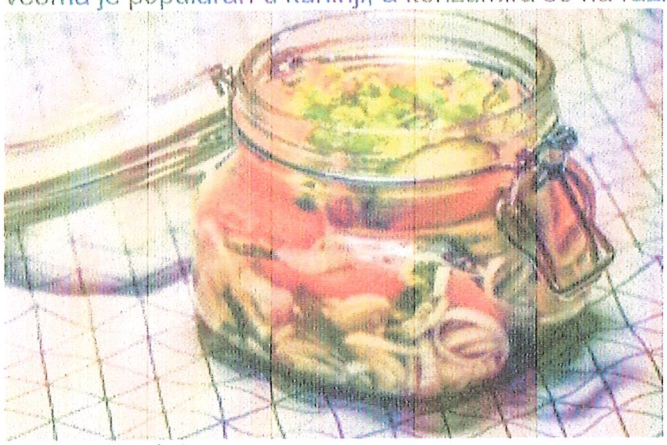
Dinstani kupus

Dinstani kupus popularno je jelo koje su od davnina pripremali naši preci. Smatrao se hranom koja daje snagu posebno onima koji su po cijele dane provodili ... **[više]about Dinstani kupus**



Kiseli kupus

Bogat vitaminom C, kupus se nalazi pri vrhu liste najzdravijeg povrća. Izrazito zdrav i ukusan, veoma je popularan u kuhinji, a konzumira se na razne načine, ... **[više]about Kiseli kupus**



Miješana salata

Miješana salata je zimnica u narodu poznata i pod nazivom "šarena salata". Postoji nekoliko verzija pripreme ove salate, ali ona najpoznatija je ona koja se ... **[više]about Miješana salata**



Sok od kupusa

Kupus se smatra jednom od najljekovitijih povrtnih kultura. Zbog svog velikog udjela vitamina C, idealan je za jesensko doba kada naše tijelo napadaju virusi i ... **[više]**