

# Chucrut (Sauerkraut)



El chucrut (del francés *choucroute*, y este del alemán Sauerkraut: *Sauer*: agrio; *Kraut*: repollo, col, es decir: repollo salado o en salmuera) es una comida típica de Alsacia y de Alemania que se prepara haciendo fermentar las hojas del repollo (col) en agua con sal (salmuera).

Se emplea en la mayoría de casos como acompañamiento de platos que, por regla general, se ven aliñados con algunas especias tales como el enebro o la pimienta, y diversos embutidos y carnes.

Parece que las primeras referencias a la elaboración del chucrut provienen de China del norte y fue exportado hacia Europa mediante la expansión de los mongoles. Está muy presente en todas las gastronomías del este de Europa. Las tribus judías que habitan estas partes de Europa transmitieron la elaboración de la col china (*Brassica pekinensis*) a los países del oeste de Europa. Debido a su capacidad de conservación durante largos períodos de tiempo, se ha empleado en Alemania, Holanda y Polonia para ser consumido durante los periodos invernales en los que resulta necesario conservar verduras para equilibrar la dieta.

Se suele comer acompañado de carne de cerdo y las recetas judías suelen emplear el chucrut para elaborar el pato y el ganso. El capitán Cook solía llevar barriles de sauerkraut en sus barcos para que la tripulación tuviera la posibilidad de prevenir el escorbuto.

El sauerkraut se elabora con coles finamente picadas que se mezclan con sal y se ponen juntos en un contenedor anaeróbico para que se produzca la fermentación, la misión de la sal es la de secar la verdura hasta que posea un porcentaje de agua bajo, se debe distribuir homogéneamente sobre la col picada sino se obtendrá un "sauerkraut rosa".

Durante este proceso se forman hongos en la superficie; para poder eliminarlos totalmente una vez preparado y tratando de que el nivel de agua con sal se presente en superficie se le instala una madera cubriendo la superficie y un peso sobre ella (botella con agua) y se vierte dentro del recipiente un vaso de aceite comestible, al quedar a flote ese aceite hace imposible el contacto de aire con el agua salada (salmuera) y elimina la posibilidad en la formación de hongos.

La fermentación es iniciada por el *Leuconostoc mesenteroides* mientras que otras bacterias (principalmente *Lactobacillus*, *Streptococcus*, y *Pediococcus* spp.) son los que continúan el proceso de fermentación dentro del recipiente, la temperatura de fermentación debe estar por debajo de los 18° C para que se produzca con garantías y con sabor ácido (proporcionado por el ácido láctico y ácido acético, este último en menor medida).

Publicado por [Gonzalo Guillot](#)

Etiquetas: [chucrut](#), [gastronomía alemana](#), [historia del chucrut](#)

## Receta de chucrut



El chucrut se lo preparaba como encurtido para el invierno en la época que abundaba el repollo, era parte del autoabastecimiento para los fríos días del invierno ruso.

### Ingredientes:

Repollo blanco: la cantidad deseada.

Sal: una cucharada por kg de repollo.

Vinagre: 5 cucharadas por kg

### **Procedimiento:**

Cortar el repollo en hebras, colocar preferentemente en un recipiente (bowl) chico de madera 1 Kg. de repollo, distribuir sobre esto la cucharada de sal y las de vinagre; con un pisón de madera (tipo mortero) apisonar el repollo con golpecitos para que largue su jugo. Sobre esa capa extender nuevamente una de repollo, agregar la sal y el vinagre, apisonar y así sucesivamente hasta llenar el recipiente.

Dejar que fermente durante 10 a 15 días. Luego se puede envasar y fraccionar en frascos de vidrio y tapar con tapa cordona para que el cierre sea hermético.

Publicado Gonzalo Guillot

## **Otra receta**

### **Ingredientes:**

1 ½ Kg.	Repollo blanco cortado finito
1	Cebolla picada rehogada en manteca derretida
200	Panceta picada (ahumada o salada)
250 CC	Vino blanco
2	Manzanas verdes
½ taza	Caldo
½ vaso	Vinagre
2	hojas laurel
1 pizca	comino/Kummel
4	clavos de olor
	Sal

### **Preparación:**

Dorar cebolla, agregar el repollo y la panceta. Revolver, agregar el caldo, el vino, condimentos, vinagre. Revolver y tapar. Cocinar a fuego lento una hora u hora y media.

## **Chucrut de Baviera**

Ingredientes:

repollo Blanco	1 de 1,500 Kg.
manteca	100 grs.
panceta ahumada	200 grs.
vino blanco	250 cc
manzanas verdes	2
clavo de olor	4
sal y pimienta	a gusto

**Preparación:**

Lavar el repollo, eliminar el centro duro, cortar primero en 4 y luego en fina juliana

Colocar en una sartén caliente la manteca y rehogar los cubitos de panceta.

Agregar el repollo y salpimentar. Cuando éste comience a reducir el volumen agregar el vino, revolver e incorporar los clavos de olor.

Mezclar hasta que el repollo haya reducido su volumen a la mitad, tapar y cocinar al dente unos 35'

Pelar las manzanas, cortarlas en cubos y sumarlas al repollo. Cocina 5' minutos más y retirar. Envasar en frascos limpios, cerrar herméticamente y esterilizar 1 hora. Retirar del agua, dejar enfriar y etiquetar. Consumir en 8 días. Conservar en sitio fresco. Duración 6 meses a 1 año.

---