

طرز تهیه کلم ترش تخمیری

22 تیر 1404

کلم ترش تخمیری یکی از محبوب ترین خوراکی های سنتی در بسیاری از کشورها به ویژه در مناطق شرقی و مرکزی اروپا به شمار می آید.

این خوراکی به عنوان یک ادویه دهنده در غذاهای مختلف استفاده می شود و به دلیل خاصیت های تغذیه ای و سلامتی اش نیز شهرت دارد. در این مقاله، به بررسی مراحل تهیه کلم ترش تخمیری، فواید آن، نکات مهم و پرسش های متداول خواهیم پرداخت.

کلم ترش تخمیری که به طور عمومی به عنوان «کیمچی» یا «سورکراوت» نیز شناخته می شود، یک ماده غذایی غنی از پروبیوتیک ها است که در نتیجه تخمیر طبیعی کلم به دست می آید. این فرآیند تخمیر به کمک باکتری های مفید انجام می شود که در محیط وجود دارند. در طول فرآیند تخمیر، قندهای موجود در کلم به اسید لاکتیک تبدیل می شوند که باعث ایجاد طعمی ملس و خاص می گردد.

مراحل تهیه کلم ترش تخمیری

مواد لازم

کلم سفید: ۱ عدد بزرگ

نمک دریایی: ۲ قاشق غذاخوری

هویج (اختیاری): ۱ عدد متوسط

ادویه های دلخواه (فلفل، دانه های گشنیز، و ...): به دلخواه

مراحل تهیه:

مرحله ۱: آماده سازی کلم

کلم را خوب بشویید و سپس برش های نازک بزنید. اگر از هویج استفاده می کنید، آن را نیز به صورت ریز خرد کنید.

مرحله ۲: ترکیب کلم و نمک

در یک کاسه بزرگ، کلم خرد شده و نمک را ترکیب کنید. با دست به آرامی کلم را ورز دهید تا نمک به آن نفوذ کرده و آب کلم خارج شود. این فرآیند به تخمیر کمک می کند.

مرحله ۳: اضافه کردن ادویه ها

در این مرحله می توانید ادویه های مورد نظر خود را به مخلوط اضافه کنید. این مرحله می تواند به

سلیقه شما بستگی داشته باشد.

مرحله ۴: قرار دادن در ظرف تخمیر

مخلوط کلم را در یک ظرف شیشه ای یا سفالی که به خوبی تمیز شده است، قرار دهید. اطمینان حاصل کنید که مخلوط کاملاً زیر آب قرار گیرد. طرز تهیه کلم ترش تخمیری و فواید آن برای سلامتی