



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ALMAN TURŞUSU

- 1 adet orta boy beyaz lahana
- 1,5 yemek kaşığı deniz tuzu
- 6-7 adet tane karabiber
- 1 yemek kaşığı kimyon tohumu
- 2 adet defne yaprağı

İyice yıkadığınız ve suyunu süzdüğünüz lahananın göbek kısmındaki sert yeri kesin.

Lahanayı dörde bölün.

Ardından ince bir şekilde kesin.

Kesilen lahanaları geniş bir kaba alın.

Daha sonra üzerine tuzu ekleyerek, ovmaya başlayın.

Lahananın bolca suyu çıkana kadar ezin ve ovun.

İyice suyu çıkan lahanaların içerisine baharatları da ekleyin.

Kullanacağınız kavanozu önceden kaynar su ile sterilize edin.

Lahanaları çok sıkışık bir şekilde kavanoza yerleştirin.

Yani kavanozu ağzına kadar doldurmayın.

Lahanaların üzerine sterilize edilmiş bir taşı bastırın.

Suyunun iyice kavanozun yüzeyine çıkmasını sağlayın.

Büyük kavanozun ağzına bir bez serin.

Lastikle sabitleyin.

İlk 24 saat içinde taşa ara sıra bastırın.

Lahanaların daha da sıkışıp, sulanmalarını sağlayın.

Eğer 1 günün sonunda yeterli su birikmemişse, içme suyunu kaynatarak soğutun.

Üzerine yeterince miktar ekleyin.

1 hafta boyunca oda sıcaklığında güneş almayan karanlık bir yerde bekletin.

Bu arada beyaz baloncuklar oluşmaya başlayacak ve bu sağlıklı fermantasyonun belirtileri olacak.

1 haftanın sonunda kavanozun kapağını kapatarak, buzdolabına alın.

1 hafta da buzdolabında fermente olan lahanalar yemeye hazır olacaktır.

Buzdolabında 6 aya kadar saklayabilirsiniz.

Not: Sauerkraut kelimesi Almandaca "ekşi lahana" demek. Garnitür, salata gibi tüketilen bir tür turşu diyebiliriz. Fermantasyon süresinde sirke gibi hızlandırıcı olmadığı için faydalı bakterilerle fermente olan lahana, bağırsaklarımız için doğal bir destekleyici haline dönüşüyor.

