Kiszenie kapusty

Do kiszenia na zimę najlepiej nadają się zimowe odmiany kapusty białej. Kapustę można kisić w beczkach (najlepiej z twardego drzewa; beczki które przeciekają, można uszczelnić parafiną), w garnkach kamiennych lub słojach. Naczynia te przed kiszeniem muszą być dobrze wymyto i wyparzone.

Główki kapusty oczyścić, opłukać, poszatkować wraz z głąbami ręcznie lub przy pomocy szatkownicy (głąb przed szatkowaniem gęsto ponacinać). Poszatkowaną kapustę wymieszać z przyprawami, biorąc na 10 kg kapusty 20 dkg białej soli, 2 dkg kminku, 1 dkg nasion kopru. Aby podnieść wartość smakową kapusty kiszonej, można jeszcze dodawać poszatkowaną marchew w ilości 25 dkg, pokrajane na ćwiartki jabłka w ilości 50 dkg i kilka listków bobkowych — na 10 kg kapusty. Kapustę nakładać do beczek lub naczyń dobrze ugniatając drewnianym ubijakiem. Jeżeli w czasie ubijania wydzieli się nadmiar soku, można go usunąć. Nakładać niezbyt pełno, aby wydzielający się w czasie fermentacji sok kapusty nie wylewał się. Na powierzchnię kapusty położyć wygotowany kawałek płótna, a następnie dobrze wymyte i wyparzone drewniane denko. Denko obciążyć wymytym, nie kruszącym się kamieniem.

Naczynie z, kapustą postawić w ciepłym miejscu (temperatura około 18 °C na okres 1—2 dni, zależnie od wielkości naczynia, następnie przenieść je do chłodnego pomieszczenia, np. piwnicy o temperaturze 8 do 10°C, dla dalszego ukiszenia. W pierwszych dniach kiszenia można kapustę przebijać, za pomocą czystego drewnianego kija, w celu ułatwienia fermentacji i wydzielania gazów na zewnątrz.

Należy zwracać uwagę, aby zarówno w okresie kiszenia, jak i przechowywania powierzchnia kapusty była zawsze pokryta sokiem, w przeciwnym razie łatwo pleśnieje lub gnije. Jeżeli w okresie kiszenia wydzieliła się za mała ilość soku, należy uzupełnić go solanką, biorąc na 1 l przegotowanej, zimnej wody 2 dkg soli. W czasie przechowywania kapusty należy usuwać z powierzchni pleśń w miarę jej powstawania, a denko każdorazowo myć i wyparzać. Płótno wygotowywać.