# Kiszenie kapusty - przelicznik soli i kalendarz

Reguła jest jedna: 2% soli, czyli 20 g na każdy kilogram poszatkowanej kapusty.

## Ile soli na daną ilość kapusty (2%)

| Ilość kapusty | Sól (2% masy) | W przybliżeniu (łyżki stołowe) |
|---|---|---|
| **5 kg** | 100 g | ok. 5 łyżek |
| **10 kg** | 200 g | ok. 10 łyżek |
| **15 kg** | 300 g | ok. 15 łyżek |
| **20 kg** | 400 g | ok. 20 łyżek |
| **30 kg** | 600 g | ok. 30 łyżek |
| **50 kg** | 1000 g (1 kg) | ok. 50 łyżek |

Jedna płaska łyżka stołowa to około 20 g soli. Używaj soli niejodowanej.

## Kalendarz fermentacji

| Etap i czas | Warunki | Co się dzieje |
|---|---|---|
| **Dzień 1-2 - rozruch** | 18-22°C | pojawiają się pęcherzyki, sok mętnieje |
| **Dzień 3-10 - kwaszenie** | 18-22°C | zapach robi się kwaśny; przekłuwaj, by odgazować |
| **Ok. 2 tygodni - gotowe** | pokojowa | kapusta wyraźnie kwaśna, sok się klaruje |
| **Potem - przechowywanie** | 0-10°C | trzyma się przez wiele miesięcy |

## Najczęstsze problemy

| Objaw | Przyczyna | Co zrobić |
|---|---|---|
| **Miękka, śluzowata** | za ciepło lub za mało soli | schłodź; przy silnym śluzie odrzuć partię |
| **Za słona** | za dużo soli | trudno cofnąć; następnym razem trzymaj 2% |
| **Brak soku** | za słabo ubita lub za mało soli | dolej solanki 2% i mocno dociśnij |
| **Pleśń na wierzchu** | dostęp powietrza | odrzuć partię, nie zbieraj samej pleśni |
| **Szara kiszonka** | użyto młodej, wczesnej kapusty | wybieraj późne, zimowe odmiany |

Kapusta przez cały czas musi być przykryta sokiem. Kiszonki są słone - to produkt wysokosodowy. Materiał nie jest poradą medyczną.