

# СОЛЕНАЯ КАПУСТА



**Соленую (квашеную) капусту** заслуженно считают лучшим природным пробиотиком.

Недаром еще много веков назад моряки брали с собой в море бочки с квашеной капустой.

И те, кто питался ею, поддерживали иммунитет, сохраняя здоровье во время непогоды и страшных эпидемий.

Все дело в том, что при закваске создается благоприятная среда для размножения полезных бактерий, которые обитают на листьях капусты, что делает этот продукт самым настоящим пробиотиком. Причем квашеная капуста по степени своего полезного воздействия на организм человека может поспорить со многими искусственно созданными лекарственными пробиотиками.

В 100-170 г квашеной капусты **содержится** около 10 трлн полезных бактерий.

Квашеная капуста очень **богата** здоровыми живыми культурами пробиотиков, помогает нормализовать кишечную микрофлору (в том числе после приема антибиотиков), укрепляет иммунитет.

Употребляя в пищу квашеную капусту, вы **улучшаете** обменные процессы в организме, ощелачиваете кровь, снижаете риск возникновения язв, гастрита и даже онкологии. А в качестве бонуса **получаете** крепкий иммунитет, повышенный тонус и прекрасное настроение.

**Важно** не покупать готовую, а делать самостоятельно, используя качественную соль - гималайскую, морскую, океанскую.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ❖ Головка капусты среднего размера
- ❖ 2 моркови
- ❖ 1 ч. л тмина (не обязательно)
- ❖ 1 ч. л чёрного перца горошком
- ❖ 2 лавровых листа
- ❖ 1,5 ст. л соли (морской или гималайской мелкого помола)

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- ❖ Нашинковать капусту, натереть морковь на крупной терке, все перемешать и перетереть руками с солью, перцем и тмином до сока (в миске).
- ❖ Затем сверху положить тарелку или целлофан и поставить под гнет (я для этого использую гантели 😊). Каждый день пробуйте. В зависимости от температуры в помещении, капуста будет готова через 2-4 дня.
- ❖ Пробуйте на вкус, убирайте в холодильник и ешьте на здоровье! Кстати, масло добавлять не нужно. Капуста и так очень вкусная! 😋