

17 Ottobre 2019

## Le virtù dei crauti si gustano sulle tavole di ogni tradizione

Ottenuti dalla fermentazione lattica del cavolo cappuccio, sono un elisir per il benessere dell'intestino che da sempre arricchisce anche i piatti del nord-est italiano



Veneto

I **crauti** sono il prodotto della **fermentazione lattica** del cavolo cappuccio. La tradizione è tedesca, certo, ma questa specialità appartiene da sempre anche a molti paesi dell'est europeo, nonché alle aree italiane del Lombardo-Veneto, del Trentino Alto Adige [1] e del Friuli Venezia Giulia. Per diventare "crauti", le foglie del cavolo vengono tagliate in sottili listarelle e quindi lasciate fermentare con l'aggiunta di sale, pepe e ad altri aromi per un periodo non inferiore ai due mesi. Questo **processo naturale**, guidato a dovere, è in grado di trasformare le proteine e i carboidrati producendo acido lattico, enzimi, vitamine e probiotici.

### **Cibi fermentati: perché è importante mangiarli [2]**

La fermentazione permette dunque di conservare le sostanze nutritive degli alimenti rendendoli più digeribili e alleati di benessere per l'intero organismo. Come? introducendo batteri utili nel **sistema digestivo** e aiutano a ristabilire l'equilibrio della flora batterica intestinale che è alla base di un buon **sistema immunitario**. Questo vale anche per i crauti che, una volta affrontato tale processo, acquisiscono il tipico sapore forte e deciso. Il termine crauti deriva infatti dal nome tedesco "kraut" che significa "erba", riferito a una varietà di cavolo conosciuta appunto anche come cavoli acidi o cappucci acidi.

Come gli altri cibi fermentati, anche i crauti dovrebbero essere consumati crudi poiché durante la cottura abbandonano gran parte dei fermenti vivi in essi contenuti. La tradizione però li rende gustosi anche **stufati** o **saltati in padella**. Grazie al loro sapore acidulo e molto intenso sono perfetti per accompagnare **carni**, tra cui spiccano salsicce e cotechini, ma anche stinco di maiale, gli immancabili wurstel o la carne lessata. Per chi invece vuole cimentarsi in ricette più elaborate, i crauti trovano posto anche tra gli ingredienti di **primi piatti** come i ravioli di crauti e patate con crema di basilico [3], oppure un raffinato risotto con crauti, cannella e capperi [4].

---

### **Links**

[1] <http://www.territori.coop.it/territori/cappuccio-della-val-di-gresta-e-crauti-preziosi-alleati-il-benessere>

[2] <http://territori.coop.it/benessere/cibi-fermentati-perch%C3%A9-%C3%A8-importante-mangiarli>

[3] <http://zuccato.it/ravioli-di-crauti-e-patate-con-salsa-di-basilico/>

[4] <http://zuccato.it/risotto-con-crauti-cannella-e-capperi/>