

Zuurkool

Zelf zuurkool maken is helemaal niet moeilijk. De enige vereiste is: schoon werken, een beetje geduld (niet mijn sterkste punt) en af en toe controleren hoe het gaat en binnen zes weken heb je je eigen zuurkool. Het enige wat vastligt is het zoutgehalte, voor de rest kun je zoveel experimenteren met kruiden en specerijen als je wilt. De (hoeveelheid) kruiden die ik hier gebruik zijn dus inwisselbaar met wat jij lekker vindt.

Ingrediënten

- 1 witte kool, biologisch

Per kilo kool:

- 15 gr. zout
- 8 zwarte peperkorrels
-
- 1 tl mosterdzaad
- 1 tl korianderzaad
- 2 laurierblaadjes
- 4 kruidnagels
- 1 rode peper in fijne ringen
- zout
- Gezouten water (15 gr zout op een liter water)



Bereidingswijze

- Kook alvast 1 liter water met 15 gram zout en laat afkoelen.
- Zet een schone, met kokend water gespoelde, pot (of potten) klaar
- Verwijder de buitenste bladeren van de kool, snijd die in vier stukken en verwijder de kern.
- Weeg de gesneden kool af
- Was en bewaar de buitenste bladeren voor later.
- Snijd de kooldelen dan in fijne repen, leg ze in een ruime mengkom en voeg per kilo 15 gram zout toe.
- Meng het zout goed door de kool en kneed met schone handen flink door, zodat zoveel mogelijk vocht uit de kool vrijkomt.
- Meng nu de kruiden door de kool en vul de pot(ten) met de kool. Druk de kool tussendoor goed strak aan in de pot totdat alle groenten onder water staan.
- Dek de kool af met een of meerdere van de buitenbladeren met de bolling van het blad omhoog. Duw de randjes van de kool naar beneden.
- Zorg ook dat het blad helemaal onder water staat. Is dit niet het geval, voeg dan nog wat gezouten water toe aan de pot, totdat het afdekblad ongeveer 2 cm onder water staat. Leg eventueel iets zwaars op de bladeren, zoals een klein bordje, zodat alles goed onder blijft staan.
- Verwijder met een lepeltje eventueel aan het wateroppervlak drijvende deeltjes
- Leg de deksel losjes op de pot (er moet zuurstof bij, en koolzuur uit kunnen) en zet die op een donkere plek op kamertemperatuur.
- Controleer af en toe of de zuurkool nog goed onder water staat en vul zo nodig bij met gezouten water
- Na 6 weken is de zuurkool het lekkerst maar je kunt hem al na 1 week eten. Na 6 weken zet je pot in de koelkast, dat stopt het fermentatieproces. Je kunt ook porties in kleinere potten of ziplock zakjes maken. Zuurkool laat zich goed invriezen.

Hulpmiddelen

- Scherp mes of mandoline
- Schone glazen pot met deksel
- Ruime mengkom
- Eventueel ziplockzakjes

Tips

- Een wit vliesje op het wateroppervlak dat fris ruikt is gist. Gewoon laten zitten.
- Kleine grijs-groenige schimmeldeeltje op het wateroppervlak kun je met een lepeltje verwijderen. Als je kool beschimmeld raakt en je ruikt een sterke schimmellucht, dan moet je helaas opnieuw beginnen.

Bron: Traditioneel