



OUD BOEREN RECEPT VOOR HET MAKEN VAN ZUURKOOL



Voor een vat van 7 liter

Nodig

5 à 6 stevige witte kolen van elk ongeveer een kilo.

Beetje karnemelk (minder dan een halve liter)

Zout (12 gram per kilo kool). (12 gram is gelijk één afgestreken soeplepel)

jeneverbessen

Inmaakkruiden

Een goed geglazuurde aardewerken zuurkoolpot van 7 liter

Twee aandruk-stenen

een koolschaaf of mes

Een koolstamper

1 grote emmer/teel

1 weegschaal

Bereiding

Oogst 5-6 witte kolen, van ± 1 kilo per stuk, van het land voor ruim 6 kilo kool.

Laat de kolen een paar dagen rustig op het land liggen om af te sterven.

Haal de buitenste (lelijke) bladeren eraf tot je een mooi zuiver kooltje over houdt.

Bewaar de meest mooie hele bladeren voor de afdekking (later).

Snij elke kool, overlangs, in twee gelijke helften.

Snij het hart uit de kool (dikke stam en nerven).

Snij de kool in kwarten en vervolgens in dunne reepjes met de koolschaaf boven de emmer/teel.

Voeg op elke kilo gesneden kool 12 gram zout toe en verdeel dat goed door de gesneden kool.

Doe de gesneden kool in de emmer/teel nadat die eerst goed zuiver is gemaakt.

Laat de kool een nacht rusten zodat het zout het vocht uit de kool kan trekken.

Volgende dag

Kuis het zuurkoolvat met soda en heet water en vergeet het deksel niet.

Leg een laag van ± 2-3 cm kool in het vat en giet daar een beetje karnemelk bij.

Voeg er ook de jeneverbessen en inmaakkruiden bij (hoeveelheid naar eigen smaak).

Stamp dit laagje met de koolstamper aan zodat alle lucht uit de kool verdreven wordt.

Leg nu weer een laagje kool hierop, voeg wat karnemelk en kruiden toe, stamp ook deze laag weer aan en herhaal dit 'inleggen' tot alle kool in het vat zit.

Vul niet verder dan 3/4 van het vat.

Kuis de rand van het vat door alle koolrestjes in het vat te doen en maak ook de wand van het vat boven de kool zuiver. Er mogen geen restjes kool boven de stenen komen drijven.

Snij de dikke nerven uit het bewaarde koolblad.

Leg de koolbladeren op de ingelegde kool. Zodanig dat alle kool onder de bladeren zit en dat er geen kleine stukjes naar boven kunnen gaan drijven.

Leg daar de aandruk-stenen op en duw alles aan totdat de stenen onder water staan.

Giet vers kraanwater in het waterslot en leg het deksel op het vat in het waterslot.

Laat de pot de eerste week op kamertemperatuur staan om het gistingsproces op gang te helpen.

Zet daarna het vat in de kelder en wacht nog eens vier tot vijf tot weken.

Op deze manier kun je zuurkool maanden, zelfs jaren, bewaren. Het zal waarschijnlijk niet lukken want je zal verrast staan van de smaak. Dan is de kool zo op. Hoe langer je de zuurkool in het vat laat zitten hoe beter de smaak zal zijn.

Tijdens het gistingsproces kan er, zeker in het begin, wat geur van de zuurkoolpot afkomen. Dat is normaal. Het gaat vanzelf over.

Melkzuurgisting is de meest waardevolle bewaarmethode, omdat je, in plaats van verlies van voedingswaarde, juist een winst van vitaminen krijgt. Behalve zuurkool maken is met melkzuurgisting nog veel meer soorten groente heel lang te bewaren.



Witte kool op het land.



Het recept komt van Jacob die op deze wijze al vele jaren heerlijke zuurkool maakt.

Bron: <http://www.overkroeten.nl>