



import
export

keuken | keramiek

Groothandel
ook voor particulieren

www.keukenkeramiek.nl

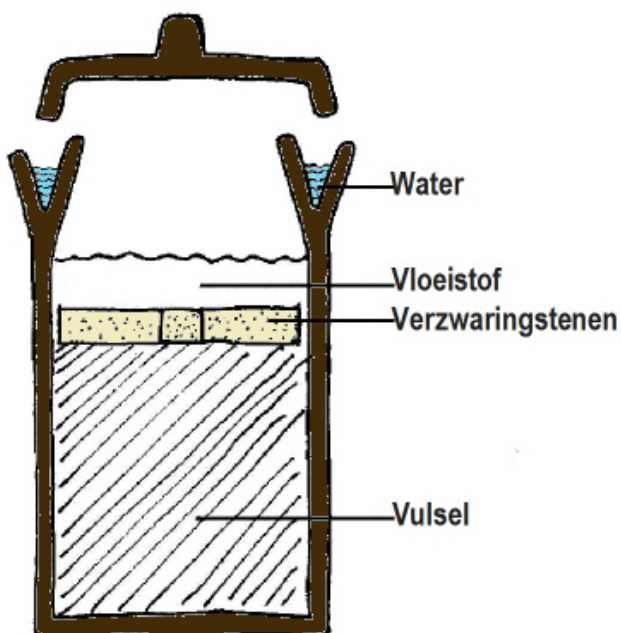
Recepten: rode kool inmaken

Zelf inmaken, ouderwets lekker!

Wist u dat door melkzuurgisting bewerkte groenten tegelijkertijd voeding en een geneesmiddel is?

De meeste groenten kun je fermenteren waardoor ze beter houdbaar worden en een andere, interessante smaak verkrijgen.

De fermentatie wordt verzorgd door melkzuurbacteriën die, in een omgeving zonder zuurstof, suikers uit de groenten omzetten in melkzuur (lactaat). Hierdoor worden de groenten zuur waardoor bederf door andere bacteriën geremd wordt. Voor een goede fermentatie zijn een aantal voorwaarden nodig: een relatief hoog zoutgehalte (5% op gewichtsbasis), niet al te hoge temperatuur (tot 18 graden), druk op de te zuren voedingsmiddelen en een goede afsluiting (zuurvrij milieu) zodat er geen zuurstof bij kan komen (waterslot - zie tekening hieronder).



Ingrediënten:

- Ingrediënten voor 1 zuurkoolpot van 8 liter zuurkool van rode kool
- 24 kg bruto gewicht rode kool (hiervan blijft slechts 25% over)
- 300 gram zout
- 3 eetlepels jeneverbessen
- 8 zure appels
- 3,5 eetlepel kummel
- 300 gram uien
- laurierblad

Eindresultaat 6 kilo heerlijke rode (zuur)kool!

Bereiding:

Schrob de pot en deksel goed schoon met warm soda water (geen kokend heet water gebruiken bij keramiek potten i.v.m. haarscheurtjes glazuur – bij steengoed potten kan dit wel) en spoel de pot goed uit. Doe de buitenste bladeren van de kool af, snij de kool in 4 stukken en haal de stronk eruit. Bewaar enkele van de meest mooiste grote bladeren voor de afdekking later.

Neem een grote emmer of vat en vul dit met de geraspte rode kool. Strooi tussendoor 150 gram zout. Laat de kool in de emmer 1 uur staan. Ondertussen onttrekt het toegevoegde zout alvast het meeste vocht uit de kolen.

Gebruik uw koolstamper in deze fase om zoveel mogelijk zuurstof uit de kool te kraken. Dit is bij het inmaken van rode kool erg belangrijk! Onze beukenhouten stampers zijn grof aan de onderkant. Indien u een draaiende beweging maakt met de stamper boven op de kool, zal deze gekraakt worden (zuurstof verwijderd).

Na 2 uur: neem steeds een handvol kool en knijp deze een beetje uit en vul hiermee de inmaakpot. Druk de kool goed aan zodat alle ruimtes in de pot worden gevuld.

Strooi tussen de lagen door uw ingrediënten en herhaal dit totdat de inmaakpot voor 90% gevuld is.

Vervolgens drukt u het geheel goed aan in de pot. Gebruik hiervoor opnieuw uw beukenhouten stamper. U zult zien dat de kool een flink stuk naar beneden zakt tot op 75% van de pot en dat er een flinke laag vocht ontstaat. U kunt dit vocht gebruiken, u kunt het ook afscheppen en vervangen door koud kraanwater. Bovenop enkele grote koolbladeren voor het vulsel af te dekken en daar bovenop de verzwarende stenen plaatsen zodat deze altijd bedekt zijn met een laag vocht/water.

Giet water in de waterrand en doe de deksel op de pot. Deze is hiermee luchtdicht afgesloten. Laat de pot 5 tot 6 weken koel staan.

Opgepast, de smaak verschilt sterk van die van gewone rode kool!

!!!! Houd de waterrand goed in de gaten en vul de waterrand zo nodig bij.

!!!! Zet een stenen pot nooit op een koude betonnen keldervloer. Zet er bv een plankje onder!

Eindresultaat 6 kilo heerlijke zuurkool van rode kool!

Voor meer en uitgebreide informatie bezoek onze website: [HTTPS://WWW.KEUKENKERAMIEK.NL](https://www.keukenkeramiek.nl)