



import  
export

**keuken** | **keramiek**

**Groothandel**  
ook voor particulieren

[www.keukenkeramiek.nl](http://www.keukenkeramiek.nl)

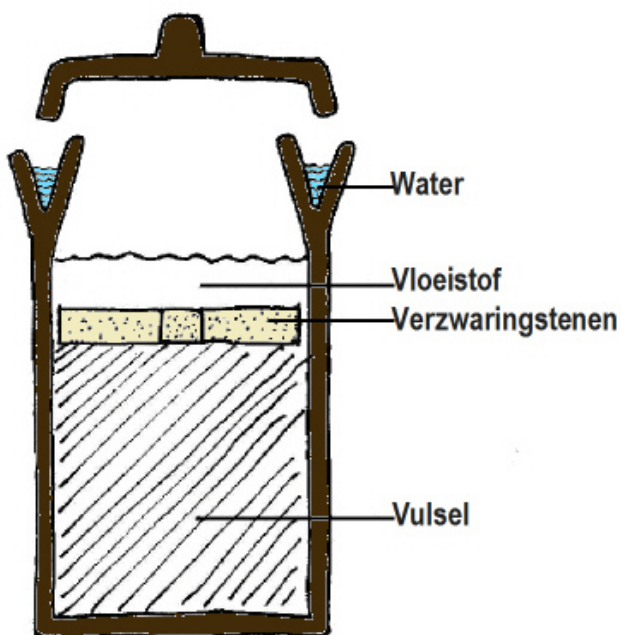
## ***Recepten: zuurkool inmaken op Tsjechische wijze***

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 pot van 6 liter (goed voor maximaal 4,5 Kg zuurkool)
- 18 kg witte kool (BRUTO GEWICHT)

- 10 uien (BRUTO GEWICHT)
- 225 gram zout
- 50 gram kummel

### **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 kool. Strooi tussendoor 100 gram zout. Laat de kool in de emmer 2 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. 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 stevig uit en vul hiermee de inmaakpot. Druk de kool goed aan zodat alle ruimtes in de pot worden gevuld.

Strooi tussen de lagen door uienringen, kummel en zout en herhaal dit totdat de inmaakpot geheel gevuld is tot boven aan de rand.

Laat de pot nu 1 week warm, op kamertemperatuur, staan **zonder deksel**. Verwijder na een week de bovenste laag kool. Deze is al aardig aangetast – ruim verwijderen.

Nu u de bovenste laag (aangetaste) kool verwijderd heeft 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 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 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.

*!!!! 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 4,5 kilo heerlijke zuurkool!**

**Smakelijk eten toegewenst.**

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

TEAM KEUKENKERAMIEK