

Recept wild fermenteren zuurkool

Gouden zuurkool

1,4 kg spitskool (of witte of groene kool), stronk verwijderd
3 wortels, geschild
2 tenen knoflook, gepeld
1 ½ el kurkuma
1 el zout
1 el verse gember, geraspt
½ el verse kurkuma (of iets meer poeder)
½ karwijzaad
½ el venkelzaad

Zuurkool met venkel en appel

1,4 kg groene kool (of witte of spitskool), stronk verwijderd
1 venkelknol, stelen en groen verwijderd
1 ui
2 appels
1 el zout
1 tl venkelzaad

Rode kerstzuurkool

1,4 kg rode kool, stronk verwijderd
1 rode ui
400 gr. rauwe rode bieten
1 el zout
3 steranijs
1 tl kruidnagels (of ½ tl poeder)
1 tl kaneel
½ tl zwarte peperkorrels
¼ tl kardemomzaad (of poeder)

Gesteriliseerde potten

2 koolbladeren achter houden om de potten mee af te dekken

Snijd de kool, venkel of ui in dunne reepjes (of gebruik een keukenmachine).

Rasp de wortels, appels of bieten en snijd de knoflook fijn.

Doe in een grote mengkom en voeg de rest van de ingrediënten toe.

Mix en masseer de groentes grondig met je handen gedurende 10 minuten tot de groentes zacht en sappig zijn.

Hoeveel sap er vrijkomt is afhankelijk van het seizoen en van de versheid van de groentes.

Vul de potten helemaal op met de kool, druk goed aan. Het sap komt zo boven in de pot te zitten. Leg de achtergehouden koolbladeren er bovenop en sluit de potten.

Bewaar de zuurkool 2-4 weken op kamertemperatuur, uit de zon, tot de groentes gefermenteerd zijn. Hoe langer je de zuurkool op kamertemperatuur bewaard, hoe zuurder de kool wordt.

Na maximaal 4 weken mogen de potten de koelkast in. Het fermentatieproces stopt dan, dus je kool wordt dan niet meer zuurder.

Vergeet niet gedurende de eerste anderhalve week elke dag de potten een keertje open en dicht te draaien. Zo haal je de druk in de pot weg.

Er kan tijdens het fermenteren sap uit de potten sijpelen, je kunt er daarom beter een schaaltje onder zetten.

Mocht de kool boven in de pot wat verkleuren of het deksel wat viezig worden, dan kun je de verkleurde kool verwijderen en/of het deksel schoonmaken en weer op de pot doen.

De kool blijft maanden goed in de koelkast.