

Zuurkoolrecepten van Antoon Lambregts



Melkzuurgisting.

De geschikte inmaakpot.

Voor melkzuurgisting (want zo heet het proces waardoor kool tot zuurkool verandert) gebruik je het beste een stenen keulse pot met deksel en waterslot. Een goede stenen pot is gemaakt met zoutglazuur. (Overtuig je ervan bij leverancier of fabrikant, dat niet het giftige loodglazuur is gebruikt). Deze pot heeft in de bovenrand een geul, waarin het deksel past. Deze geul wordt met water gevuld en werkt zo als een waterslot. Het voordeel daarvan is, dat het gistingsproces schoon verloopt, d.w.z. afgesloten van de buitenlucht, terwijl de gassen die bij het gistingsproces vrijkomen wel kunnen ontsnappen. Bij deze inmaakpotten met waterslot worden twee halfcirkelvormige afdekstenen geleverd die op de groente gelegd worden om de druk uit te oefenen die voor het slagen van de echte gisting vereist wordt.

Hoe zoeter de kool is hoe lekkerder de zuurkool wordt. De witte kool soorten Langedijker bewaar, Roem van Enkhuizen en Filderkraut geven het beste resultaat. Een combinatie van witte- en savooiekool geeft een zachtere smaak.

Basisrecept zuurkool.

Bij de opgegeven hoeveelheden is uitgegaan van een 10 liter pot. Bij potten van 5 of 15 liter de benodigdheden naar verhouding nemen.

Benodigdheden : 70 gram zout
25 jeneverbessen
7 kg witte kool

Meng zout en jeneverbessen in een bakje. Verwijder de buitenste bladeren van de kool, bewaar hiervan wel 2 mooie. Deel de kolen in tweeën of (als ze heel groot zijn) in vieren. Snijd het hart (de koolpit) eruit. Snijd of schaf de kooldelen in fijne lange reepjes en rasp de koolpit fijn. Doe de gesneden kool en de geraspte koolpit in een grote bak of emmer. Voeg hierbij het mengsel van zout en jeneverbessen toe. Meng alles heel goed door elkaar en zet het mengsel een half uur (met doek afgedekt) weg. Het zout maakt het vocht vrij uit de kool. Je ziet dat ook. Vul de (vooraf goed met heet water schoon gemaakte) pot laag voor laag met het mengsel. Druk iedere laag stevig aan, zodat steeds vocht boven de kool komt te staan. Vul de pot tot maximaal 10 cm onder de rand. De kool zo goed aandrukken tot er minstens 5 cm vocht bovenstaat. Voeg daarom ook al het restvocht uit de mengbak of emmer toe. Dek de kool af met de overgehouden buitenste bladeren. Leg daarop de twee

halve cirkelvormige afdekstenen naast elkaar en druk deze heel stevig aan. De bedoeling is, dat er geen kleine stukjes/ reepjes kool boven komen drijven. Voor zover dat wel gebeurt kun je deze met een zeefje eraf halen. De stenen dienen ruimschoots onder het vocht te komen staan. Er moet altijd voldoende vocht (tenminste 2 à 3 cm) boven de stenen blijven staan. Dit is heel essentieel! Tenslotte sluit je de pot af door de deksel in de geul bovenop de pot te plaatsen. De geul vul je met water.

1^e fase : Zet de gistpot ongeveer een week weg bij kamertemperatuur (20 – 22 graden Celsius). Hierdoor kan de melkzuurgisting op gang komen. Dat dit proces op gang is gekomen kun je op twee manieren merken. Een duidelijk hoorbaar “blub-blub” geeft aan, dat het overschot aan koolzuur dat vrij komt ontsnapt uit de pot. Melkzuurgisting heeft een eigen karakteristieke geur. Ook door te ruiken kun je vaststellen of het gistingsproces is begonnen.

2^e fase : Zet nadat de melkzuurgisting is begonnen en ongeveer een week nadat de pot is gevuld deze weg op een koele plaats (bij voorkeur 4 – 10 graden Celsius). Na 4 tot 6 weken is de zuurkool klaar voor gebruik.

Zuurkool kan vele maanden worden bewaard en gebruikt. Als de pot bijvoorbeeld begin september is ingemaakt, kan de zuurkool wel tot eind april of begin mei van het volgende jaar worden gebruikt. Dit geldt als de gebruikte koolsoorten behoren tot herfst- of winterrassen. De houdbaarheid van zomerrassen is beperkt.

Onderhoud van de ingemaakte zuurkoolpot.

Door de met water gevulde goot blijft het bij de gisting ontstane koolzuur in het vat en voorkomt de vorming van kaam. Het overschot van koolzuur kan echter door de waterafsluiting ontwijken. Dat merk je dus door het hierboven bedoelde “blub-blub”. Het koolzuur kan dus bij gelijke binnendruk uit het vat ontwijken, maar er kan geen lucht (zuurstof) naar binnen. De “koolzuurlaag” die in het vat is en de zuurstof afsluit heeft daarnaast de eigenschap zich met het water in de rand te verbinden en daarmee een vacuüm te laten ontstaan, dat zo weinig mogelijk gestoord dient te worden. Uiterlijk daaraan herkenbaar, dat het water in de watergoot nogal dikwijls nagevuld moet worden. Dat geldt in het bijzonder voor de eerste 3 à 4 weken. Dit is ook de reden, dat de kool en het daarboven uitkomend vocht tenminste 10 cm onder de rand moeten blijven, want het afsluitende koolzuur heeft plaats nodig. Het kan ook voorkomen, dat het water uit de goot van het vat in korte tijd verdwenen is. Schrik daar niet van. Beweeg het deksel een beetje op en neer (niet oplichten) en u merkt dat het er nog is. Het is door het vacuüm aan de binnenkant van het vat aangezogen.

Als het vat door u wordt opengemaakt om er zuurkool uit te halen voor een maaltijd, kan blijken, dat de laag vocht boven de zuurkool te laag is. De vloeistof moet steeds minimaal 2 à 3 cm boven de stenen staan. Nadat u de benodigde zuurkool eruit hebt gehaald, de rest weer goed hebt aangedrukt, de bovenste afdekbladeren en de stenen weer hebt aangebracht, dient u de vloeistof aan te vullen met afgekoeld zout water (15 gr. op 1 liter water).

Naarmate de pot verder leeg raakt, kan het voorkomen, dat bij het weer openen toch een klein laagje kaam is ontstaan. Dat verwijder je eerst voordat de zuurkool eruit wordt gehaald.

Andere recepten.

Wie eenmaal ervaring heeft opgedaan met deze inmaak methode, kan proberen het zoutgehalte nog iets omlaag te brengen. Ook zijn er nog diverse variaties in recept mogelijk. Daarvan enkele voorbeelden zijn :

Oud Hollandse Boerenzuurkool (10 liter pot).

700 gr. zure appels, 300gr. uien, 4 kg witte kool, 2 kg. savooie kool, 70 gr. Zout, 25 jeneverbessen, 10 gr. karwijzaad.

Snijd de appels en uien in kleine stukjes of rasp ze fijn en meng ze met de kool. Handel verder zoals bij het basisrecept staat aangegeven.

Kruidenzuurkool (10 literpot).

70 gr. zout, 25 jeneverbessen, 5 kg witte kool, 2 kg savooie kool, 10 gr. karwijzaad, 10 gr. koriander, 20 zwarte peperkorrels, 20 gele mosterdzaadjes, 10 hele laurierbladeren.

Bereid volgens het basisrecept.