



DIY zuurkool!

Eet jij weleens zuurkool? In de stampot, tussen een broodje worst of rauw; zuurkool kun je in verschillend gerechten verwerken. Zuurkool is erg gezond en bovendien superleuk om zelf te maken.

Benodigheden:

- Een witte kool
- Zout
- Een teiltje
- Een pot om de zuurkool in te doen, bijvoorbeeld een grote weckpot
- Stamper of pollepel (kleiner dan de opening van je weckpot)
- Twee boterhamzakjes

Werkwijze:

1. Weeg je kool en schrijf op hoe zwaar de kool is.
2. Snijd de kool in dunne reepjes.
3. Kieper de reepjes kool in een teiltje.
4. Nu moet je zout toevoegen. Per 100 gram gebruik je 2 gram zout.
5. Het leuke werkje kan beginnen: kneden! Je moet de kool en het zout goed mengen en kneden. Na een tijdje zie je dat de kool slapper wordt en er vocht uit komt, dit noemen we 'pekel'.
6. Schep de kool in de (weck)pot en stamp de kool goed aan. Er bestaan speciale zuurkoolstampers maar een pollepel (of je vuist) voldoet ook

Zuurkool is 'gefermenteerde' witte kool. Fermentatie is een manier om met hulp van bacteriën, schimmels of gisten gebruikt een voedingsmiddel lang houdbaar te maken. Bij de witte kool, zijn het melkzuurbacteriën die voor zuurkool zorgen.

prima. Het is belangrijk dat er geen luchtbelllen tussen de kool achterblijven.

7. Als de kool in de pot zit, giet je de pekkel erbij. Die moet de kool afdekken. De kool mag namelijk niet in contact komen met de lucht; dan gaat het rotten en dat wil je niet!
8. Omdat de kool de neiging heeft te gaan drijven, vul je een boterhamzakje met een zoutwatermengsel (2 gram zout per 100 ml water). Knoop het dicht, knoop er voor de zekerheid nog een zakje om en zet het op de kool. (Waarom zout water? Mochten de zakjes scheuren, is het water uit het zakje even zout als de pekkel in de pot!)
9. Dek de pot nu losjes af met een doekje en een elastiek zodat er geen vuil/stof/vliegje in de pot kan vallen.
10. Zet de pot op een veilig plekje (op kamertemperatuur en niet in direct zonlicht) en wachten maar! Let op: het kan een beetje gaan ruiken. Geen nood, dat hoort erbij...
11. Proef zo nu en dan van de kool maar duw hem daarna meteen weer goed onder de pekkel. Merk je dat de kool steeds zuurder wordt? Na ongeveer vier weken is de zuurkool klaar en kun je deze opeten. Bewaar de rest in de koelkast, daar stopt het fermentatieproces nagenoeg. Eet smakelijk!



Wist je dat een groot deel van onze voeding ontstaat met behulp van fermentatie? Olijven, augurken, kimchi en ingelegde citroenen zijn enkele bekende voorbeelden. Maar ook chocolade, salami, soyasaus, bier, wijn en tabasco zijn gefermenteerde producten!

Laat van je horen!

Heb je met behulp van dit werkblad zelf zuurkool gemaakt? Ik ben erg benieuwd hoe je het vond. Laat je het me weten? Stuur me dan een berichtje, liefst met een foto van je zuurkoolbrouwsel. De beste brouwsels plaats ik op mijn website! Mijn emailadres is: info@cocovanrijn.nl Je ontvangt altijd antwoord.