




4.3.8.3 Zuurkool


Zuurkool is gesneden witte kool die door de inwerking van diverse melkzuurbacteriën  geconserveerd is. Het bevat vitamine B en ijzer, en veel vitamine C. Hierdoor kon het vroeger tijdens lange bootreizen scheurbuik  voorkomen.



Figuur 44 Zuurkoolpot

De kool (zonder hart of stronk) fijnsnijden, heel stevig aandrukken in een pot en licht zouten (ongeveer 1,5% zout). Door aandrukken en kneuzen moet hij onder vocht staan. Herhaal dit totdat de pot ongeveer vol is. Afdekken met koolblad en verzwaren met steen, zodat er geen lucht bij kan door de pekels erboven. Hij gist in 3 tot 8 weken tot zuurkool. Dit kan ruiken. Er kan een wit vlies: kaan  op het vocht komen. Dat kan je gewoon afscheppen.




Zolang de zuurkool onder water staat (afgesloten van lucht) blijft hij goed. Je kan hem zo gemakkelijk een half jaar tot zelfs een jaar bewaren. Een handige zuurkoolpot heeft een waterslot (dubbele rand waarin water staat, en het deksel in past).

Je kan het recept uitbreiden met jeneverbessen  en allerlei kruiden.

Het kan ook met boontjes, paprika, knolselder, wat appelschijfjes, groene tomaat, augurk, paprika in

verschillende verhoudingen.

In Frankrijk maakt men net als zuurkool geraspte raapjes in met zout en jeneverbes: choucroute de navets. De Romeinen deden er ook honing, en azijn of mosterd bij.

Zuren is een gezonde bewaartechniek. Hierdoor veranderden kool en melk in zuurkool en yoghurt en zijn dan voor rottingsbacteriën een ongeschikt, te zuur  milieu. Door fermentatie  zetten melkzuurbacteriën  de van nature aanwezige suikers om in melkzuren. Of gisten zetten suikers om in koolzuur, of zoals bij bier en wijn, zelfs in alcohol.

PH van zuurkool zit tussen 2,8 en 3,6. Lager = zuurder.

Ik gebruik mijn zuurkoolpot ook om in de zomer sangria in te maken en koel te houden.

♪ Haar afwezigheid was hem volkomen onmisbaar geworden. Maurice Jeanneret