

Egen surkål

Från trädgårdsdagen med HuBo den 25 januari 2015

Att syra grönsaker är en gammal konserveringsmetod. Den går ut på att skapa en miljö där de nyttiga mjölksyrebakterierna dominerar och hindrar andra mikroorganismer från att utvecklas. På det viset får vi fram en ganska hållbar och nyttig produkt utan kemiska konserveringsmedel. Syrad vitkål är billig, god och nyttig.

Syrningsprocessen består av finfördelning av det som ska syras, tillsats av salt (15 g/kg råvara eller lake), en jäsningsperiod på några dagar upp till ett par veckor i rumstemperatur (och strax under) och en mognadsperiod på 1-2 veckor i kyla (2-6°). Under jäsningsperioden omvandlas sockret i grönsakerna till mjölksyra, ett naturligt konserveringsmedel. Surhetsgraden (pH) sänks, vilket stoppar utveckling av skadliga organismer. Under tiden mjuknar grönsakerna och en speciell smak och arom utvecklas. Syrade produkter kan sedan lagras svalt under upp till flera månader.

Det behövs inga särskilda krukor för att syra kål, konservburkar av glas fungerar bra och är ofta mer praktiska. Tänk på att det behövs någon slags tyngd ovanpå surkålen, så att inga kålstrimlor tittar upp ovanför vätskeytan (då ruttar de!). Därför är burkar med större öppning att föredra. Och inte högre än att de ryms i kylskåpet, om man vill förvara dem där sedan. Något tättslutande lock behövs inte.

Detta behövs: 1-1.5 kg kål, salt, rengjord burk/kruka, en stark 3-l plastpåse, vass kniv och skärbräda eller något annat för att finfördela kålen (osthyvel, matberedare). Även ren kökshandduk för att torka av händerna innan man pressar ner kålen i burken.

1. Ansa och rengör kålen. Spara ev. ett blad för att använda som lock senare. Strimla resten fint (med kniv, med osthyvel, på rivjärn eller i matberedaren). Kålstocken får följa med om den är finriven.
2. Lägg kålen i en stark 3-l plastpåse och väg den. Mätt upp rätt mängd salt (15g/kg kål) och strö över kålen. Knåda innehållet ordentligt så att kålen saftar sig.
3. Lägg över kålen i burken. Häll ev. i lite (0.5 dl) vassle. Tvätta händerna noga och torka av med ren handduk. Pressa hårt kålen i burken med knytnäven så att luftbubblor försvinner. Se noga till att ALL kål täcks med lake. Täck gärna över kålen med en bit kålblad. Pressa ner allt i burken, till exempel med hjälp av en vattenfylld burk eller väl försluten plastpåse med vatten i.
5. Ställ burken i rumstemperatur (20-22°) i några dygn; ju surare man vill ha den desto längre får den fermentera. Man kan efter 2 första dygnen flytta burken till lite lägre temperatur (15-18°) för att sakta ner jäsningsprocessen. I så fall får den stå där ett par tre dagar längre. Pressa ner kålen varje morgon och kväll för att få bort kolsyre-bubblorna. Var noga med att trycka ned allt i laken så att inga kålstrimlor tittar upp ur laken och att lägga på tyngd. Det ska dofta syrligt och friskt om kålen.
6. Flytta sedan kålen till kylskåpstemperatur (3-6C) där den får mogna. Kolla ofta att inga kålstrimlor tittar upp ur laken. Efter någon vecka är surkålen klar att ätas ☺ som råkost, i sallader eller kokt (sauerkraut). Den är hållbar i kylskåp i några veckor, men brukar gå åt mycket fortare ;). När den tagit slut kan man använda laken för att starta nästa omgång.

Den vanligaste anledningen till att syringen misslyckas är att grönsakerna exponeras för luft under processen. Därför är det SUPERVIKTIGT att pressa ner kålen ordentligt i kärlet och se till att den alltid täcks med vätska. På bitar som sticker upp utvecklas lätt andra mikroorganismer (t.ex. mögel), som gör att det börjar lukta illa och syringen förstörs.

Lycka till med er egna surkål ☺

Lilian

Min surkålssallad

4 dl avrunnen surkål, ett litet äpple, en medelstor morot, liten lök, hackad persilja, 2 msk god olja, svartpeppar.

Lägg surkålen i en skål. Riv äpplet och moroten, hacka löken, lägg i allt i skålen, blanda, smaksätt efter eget tycke, servera och ät med god aptit. Rest (om det blir någon) kan gärna sparas i kylskåp till dagen därpå.

Lite tips

Vassle från fil eller spad från föregående sats sätter fart på syrningsprocessen.

Kryddor att eventuellt lägga till: kummin, dillfrön, lagerblad,

Lite strimlad morot ger fin färgbrytning.

Man kan även lägga till lite äpple och lök, men själv föredrar jag att göra 'ren' surkål och smaksätta sedan.

Har man behärskat syringen av surkål, kan man försöka syra andra grönsaker, t.ex. rödkål eller rödbetor. De har dock mindre vätska än vitkål, så man kan behöva fylla på med saltlake, 15 g (1 msk) salt per liter vatten.