

Surkålsrecept

Du behöver:

- Kål (vit, röd eller båda)
- Salt, 2% av kålens vikt
- Ett rymligt kärl för att blanda kålen i
- Ett lerkärl eller motsvarande för att lagra kålen i
- Tyngder för att hålla kålen nedsänkt i vätskan
- Eventuellt övriga grönsaker såsom tex lök och morot
- En stöt för att packa kålen i förvaringskärlet
- En vass och stadig kökskniv
- Eventuellt en mandolin för att skära kålen
- Ett stort skärbräde

Börja med att avlägsna de yttersta bladen på kålen, spara några för senare bruk, och skär sedan kålhuvudet i fyra delar så att roten delas i fjärdedelar.



Skär kålen med mandolin eller med kniv i möjligast tunna strimlor. Det är viktigt att strimlorna är lika tjocka för att fermenteringen skall lyckas så bra som möjligt. Akta fingrarna!



Det är svårt att använda fingerskydd när man skär kål med mandolin, men om du lämnar roten kvar så att varje kålfjärdedel har en bit av den så håller den dels kålen ihop och fungerar dessutom som



”handtag” när du skär kålen. Börja att skära toppen men vrid sedan kålbiten medan du skär så att roten blir kvar till sist. Med den här tekniken klarar du dig utan fingerskydd och minimerar svinnet.

Lägg den skurna kålen i ett rymligt kärl och varva med saltet. När all kål är skuren så rör om så att saltet är möjligast jämnt fördelat och låt stå i ca 1 timme. Kålen kommer då att avge vätska och minska betydligt i volym.



Om du använder övriga grönsaker så skär upp dem. Tillsätt även 2% salt i dem.



Börja sedan packa surkålen i jäsningskärlet. Tag en näve av kålen och kläm ut litet av vattnet. Lägg kålen i kärlet och litet lök och morot på.



Stöt sedan kraftigt kålen mot botten av kärlet med stöten så att kålens fibrer mjuknar upp och kålen packas i kärlet.



Lägg till sist några hela kålblad som "lock" på kärlet. Häll vätskan från kärlet kålen var i så att all strimlad kål är täckt med vätska.



Lägg tyngderna på kålen så att den säkert hålls under vätskan, detta är mycket viktigt för att kålen inte skall mögla. Om det finns för litet vätska så fyll på med litet vatten som har 2% salt i sig. Lägg sedan locket på kärlet och fyll vatten i vattenlåset så att kärlet inte kan få syre i sig.

Surkålen är färdig om 4-6 veckor om kärlet står i rumstemperatur. Kolla med jämna mellanrum att vattenlåset har vatten i sig. När surkålen är färdig så är det bra att ställa den litet svalare.



Den håller flera månader i kärlet fårutsatt att vattenlåset är på. Lättast är det om man flyttar över en mindre mängd i tex en glasburk och håller den i kylskåpet. Man kan sedan fylla på burken efter behov.

Har man inte ett kärl med vattenlås så kan man bra använda tex en kilner-burk. Det viktiga är att koldioxiden som bildas kommer ut, men det får inte komma syre in. Kilner-burkens gummitätning släpper koldioxiden ut när trycket blir tillräckligt högt men släpper inte in syre.

