

## Surkål med æble og koriander



2 stk. 1 liter patentglas

1 liter vand

1 kg rensset hvidkål, uden stok

Eventuelt gulerødder

1 syrligt æble

1½ spsk korianderfrø

1 spsk havsalt, uden jod

Eventuelt kommen

Kog 1 liter vand, og køl det af. Snit hvidkålen fint. Skær æblet i både uden kernehus.

Bland salt og korianderfrø. Læg kål, æble og krydderier lagvis i glasset, og mos godt ned i blandingen mellem hvert lag med en knytnæve eller et andet egnet redskab, så der kommer saft ud. Efterfyld med afkølet vand, til 3 cm fra kanten.

Vandet **skal** dække kål og æble helt. Læg nogle store stykker kålblade øverst, så det holdes under vand. *Se Tinas tips på næste side.*

Lad glasset stå i stuetemperatur i 2-3 dage. Stil det derefter ved omkring 15 ° i 2-3 uger. Flyttes derefter til et koldt sted, eventuelt køleskabet.

Efter yderligere 4-6 uger er kålen færdig, men den bliver kun bedre af at stå længere.

Kilde: Tina Scheftelowitzi, Politikken

30.09.2012

## **Tinas tips**

De fleste grøntsager kan bruges til mælkesyregæring. Grønne bønner skal koges, alle andre bruges rå. Brug økologiske grøntsager, som har et højt næringsindhold.

Brug salt uden jod og andre tilsætningsstoffer, fx havsalt.

Brug specielle keramikkrugker til mælkesyregæring, hvor grøntsagerne ved hjælp af vandlås holdes under vand, se fx [hjemmeriet.dk](http://hjemmeriet.dk). Eller brug som i opskrifterne her patentglas eller plastbeholdere.

Det vigtigste er, at grøntsagerne er helt dækket af væske. Læg kålblade øverst til at presse dem ned, eller lav 'vandkugler' af en plastpose med vand, som lægges øverst i glasset.

Vask ikke beholderne med sæbe, men blot i vand. Skyl dem med kogende vand.

Lav dine egne smagsblandinger med favoritkrydderier, krydderurter og andre smagsgivere.

Når de er færdiggærede, må grøntsagerne gerne stikke lidt på tungen, men smagen skal være behagelig.

Hvis de er overgærede, kan du hælde væsken fra og fylde op med kogt afkølet vand med 15 g salt per liter, herefter bliver smagen tilpas.

Brug de syrede grøntsager som surt tilbehør til hverdagsmaden, ligesom man spiser asier til frikadeller, som smagsgivere i supper, gryderetter og salater i stedet for eddike eller citrussaft.