



GEFERMENTEERDE WITTE KOOL

Ingrediënten

- 1 witte kool
- 10 kruidnagel
- 5 gr karwij
- 5 gr jeneverbes
- Ongeraffineerd zeezout
- 4 el. melkwei

TIP:

- Gefermenteerde witte kool is de basis voor zuurkoolrecepten.
- Je kan de kool ook best rauw eten of in slaatjes

Bereiding

- Verwijder de buitenste bladeren, hou deze apart en rasp de kool fijn.
- Weeg de kool en neem dan van dit gewicht 1,5% zout
- Laag om laag met de kruiden in inmaakbokaal schikken en telkens goed aanstampen zodat de sappen vrijkomen.
- Bevochtig met de melkwei en eventueel water tot de kool onder staat.
- Maximaal voor $\frac{3}{4}$ vullen.
- Gebruik je een grote, Keulse inmaakpot, leg dan de schoongemaakte buitenste bladeren over de kool voor je de verzwaringsstenen erop legt.
- Hou de kool enkele dagen op kamertemperatuur tot de gisting op gang is gekomen en vervolgens op een koele plaats (ong. 15 graden) voor 3 weken. Nadien koud bewaren (koelkast).
- Je kan natuurlijk ook rode kool gebruiken, vervang dan de kruiden door bv. laurier en anijszaadjes, steranijs of ijzerkruid.
- Best ook enkele zure appels en ui toevoegen.

Ingrediënten I

- 2 bollen look
- 1 kl. oregano
- 5 el. molkosan
- 3 gr. sel de Guérande

Ingrediënten II

- 2 bollen look (= ong. 110 gr)
- 50 cl appelazijn
- 50 gr honing
- 2 gr. sel de Guérande

Bereiding I

- De look pellen en in fijne schijfjes snijden.
- In potje doen en goed aandrukken.
- Meng de molkosan met de oregano en het zout en giet dit over de look
- Vul verder aan met zuiver, gevitamineerd water, liefst geen kraantjes-water, tot alles net onder staat.
- Potje maximaal $\frac{4}{5}$ vullen en goed sluiten.
- 2 dagen op kamertemperatuur bewaren en dan koud zetten.n.
- Koel bewaren.

Bereiding II

- Doe alles tezamen in de blender en mix fijn.
- Schep over in een goed schoongemaakte bokaal, zonder het deksel vast te schroeven.
- 48 uur op kamertemperatuur, deksel vastdraaien en dan koel zetten.



GEFERMENTEERDE KNOFLOOK I / II

