

Tysk sauerkraut (surkål) – oppskrift



Tysk Sauerkraut er en gammel tradisjon som var utbredt spesielt i landlige strøk blant bønder som hadde egen kål.

I det gamle bondesamfunnet var det lite tilgang til vitaminer om vinteren. Foruten epler, pærer og svsker og nettopp sauerkraut var det omtrent ikke noe annet å få tak i.

Sauerkraut inneholder mye C-vitaminer og ble gjerne spist sammen med poteter og eventuelt litt bacon/kjøtt eller pølser.

Kålen skal stå i minst 4 uker. Etter den tid er den klar til bruk og holder seg i opptil et halvt år. Det som er så fint er at man foruten litt salt og einerbær ikke trenger noen tilsetningsmidler. Kålen hermetiseres ved naturlig melkesyregjæring.

Sommerkål kan ikke brukes til dette, den er for myk! Det brukes kun vinter- /høstkål, den som du får kjøpt veldig billig i oktober/november.

Beregn litt under en kilo med høvlet kål i et hermetikkglass á 1 liter. Dette bør du vite før du handler kål.

Du trenger:

1. Kålhoder
2. Hermetikkglass med gummiring (rene, gjerne kokt).
3. Kålhøvel / husholdningsmaskin som du kutte kålen i fine strimler med.
4. Kålhøvler får man ikke kjøpt i Norge. Vi er heldige, vi har en fra Tyskland. Den har hele 3 kniver:



5. Så høvlingen går fort unna. Men det går også med en husholdningsmaskin med kniv til høvling av kål.
6. Liten stamper eller kjøttbanker i tre
7. Einerbær
8. Salt

De ytre og ofte litt stygge kålblader fjernes dersom du synes det er nødvendig.

Del kålhodet i 4 båter (bilde). Det som ligner på en stilk (der kålbladene kom ut av kålhodet) skjærer man helt vekk:



Nå høvles kålen i en stor bolle



Etter å ha høvlet noen kilo veier du opp en kilo kål.

Denne kålen blandes med 1 litt større teskje med salt og en halv teskje med knuste einerbær. Bland godt med hendene.

Nå fyller man litt av denne massen i det første glass, oppimot ca. 5 cm fra bunnen. Det gjelder å stampe kålen inntil væske fra kålen trer ut og bedekker kålen. Fyll videre ca. 5 cm og stamp på nytt.

Slik fortsetter du inntil glasset er 4/5 dels fullt.

Det er viktig at det trer nok saft ut av kålen. Hvis det er for lite væske må du stampe bedre eller helle kokende vann på kålen slik at væsken bedekker kålen litt.

Før du lukker glasset må du fjerne kål som er blitt liggende på glassets øvre kant (kan ellers gi tilløp til råte). Og først nå monterer du gummiringen som sørger for at det ikke kommer luft til kålen.

Nå er jobben nesten gjort.

Når du er ferdig med alle glassene setter du dem på et varmt sted. Glassene skal stå i varmen i 2–3 dager (kjøkkenbenk). Du vil kunne oppdage at det begynner å boble i dem etter en stund. Det er gasser som presser seg gjennom gummiringen (det er slik det skal være).

Deretter settes glassene i kjelleren eller på et kjølig sted som må være frostfritt. Etter 4–6 uker er kålen klar til bruk og en vil holde seg i flere måneder.

Sauerkraut kan spises rått som salat = veldig mye c-vitamin eller kokt i litt vann og smør i ca. 30 minutter. Spises sammen med kjøtt, pølser, poteter eller pasta.

God appetitt !

Kilde: Elvarheim.net

<https://web.archive.org/web/20160322024547/http://elvarheim.net/Oppskrifter.html>