

På miljöfikat i söndags visade jag hur man gör surkål. Jag blandade in lite morötter, för jag tycker det är gott. / Thomas Bjurbäck

Surkål

Ett kg vitkål

- 2 äpplen (valfritt)
- 1 gul lök (valfritt)
- 1 msk salt (2% av vikten kål)
- 1,5 dl vassla, avrunnen fil med dofilus (3 dl fil)
- 2 lagerblad

Tillagning:

1. Häll filen i ett kaffefilter och låt droppa några timmar eller över natten. Det går också att använda dofilus direkt men syrningen får superfart om du tar vasslan från filen.
2. Rensa och skär bort fula delar och blad från vitkålen.
3. Klyv kålhuvudet längs med stammen i fyra klyftor.
4. Skär bort stammen.
5. Skär i finare klyftor och strimla sedan varje klyfta så fint du kan för hand, med mandolin, råkostkvarn, rivjärn eller i matberedare.
6. Lägg 2-3 dl av kålen i den skål du ska jäsa i.
7. Tillsätt en msk salt och massera in saltet med händerna (ta en plastpåse på handen eller plasthandskar) eller med potatisstöt.
8. Ta några dl till samt resten av saltet och fortsätt arbeta in saltet. Detta gör att kålen börjar vätska sig och allt kommer igång fortare.
9. Tillsätt resten av kålen och blanda ihop.
10. Skala lök. Dela den och skiva den fint samt tillsätt den.
11. Skala och kärna ur äpple. Dela och skiva äpplena fint samt tillsätt dem.
12. Tillsätt kummin.
13. Tillsätt lagerblad.
14. Häll på vasslan eller filen.
15. Rör om allt och packa ihop så hårt du kan.
16. Blanda en halv liter vatten med 5 krm salt.

17. Lägg en tallrik ovanpå kålen.

18. Tryck ner kålen med tallriken så att vätskan stiger - täcker inte vätskan så fyll på med salt vatten.

19. Placera något tungt på tallriken ex. en vattenfylld skål eller kanna.

20. Nu ska kålen stå och syra sig i rumstemperatur ca 20 grader i två veckor. Kolla så att vätskan täcker då och då. Sista veckan kan du ställa kålen lite svalare ca 16 grader.

21. Efter 2 veckor är kålen färdigjäst. Godast smak har surkålen efter ca en månads jäsning i sval källare eller skafferit.

22. Ta fram en väl rengjord stor glasburk på 2 liter eller flera små glasburkar. Sterilisera dem gärna (om du ska spara kålen länge) genom att koka dem eller köra i ugnen på 110 grader i en kvart.

23. Lyft över surkål och packa ihop. Toppa med vätska. Sätt på lock.

24. Surkålen håller sig upp till ett halvår oöppnad vid sval förvaring.

25. Bäst är såklart att ha den i kylskåpet speciellt om du öppnat surkålsburken.

Man kan använda en vanlig glasburk med snäpplock. Men tillslut inte locket helt under tiden det jäser.