



# HJEMMELAVEDE FERMENTEREDE GRØNTSAGER

Surkål kan faktisk være ganske delikat, hvis du selv laver det. Grøntsager er som udgangspunkt fyldt med gavnlige bakterier, der både kan være med til at konservere grøntsagerne, fremelske ekstra K-vitamin og B-vitaminer samt fylde dit tarmsystem med venligtsindede gæster.



**MÆNGDE:** ½ kg hvilket er nok til mangan en tallerken mad.

**TILBEREDNINGSTID:** 30 minutter med at snitte og salte grøntsagerne, derudover ½-1 uges fermentering men der skal du blot checke kålen 1 gang dagligt.

**HOLDBARHED:** Flere uger på køl hvis grøntsagerne er blevet ordentligt fermenteret og lavet i et sterilt glas, inden de kommer på køl.

**ANVENDELSE:** Som tilbehør til fisk, kød, fjerkræ, skaldyr og grøntsager, en smule rørt i en salat, en smule i en lynstegt ret, en smule på en skive fuldkornsbrød.

**KØKKENTIP:** Du kan sagtens gå på eventyr med krydderier og krydderurter. Prøv at komme chili, vanilje, kardemomme, peberrod, ingefær, rosmarin, salvie, hvidløg, citrongræs eller oregano i. Du kan erstatte op til 150 gr grøntsager med frugter der egner sig til at blive revet fint, såsom kvæde, æble og hårde pærer. Eller appelsiner skåret i papirtynde skiver.

**KØKKENGEAR IN ACTION:** Et høj-kvalitets rivejern

**SUNDHEDSFIF:** Fermenterede grøntsager er fyldt med bakterier. Ikke den slags der giver dig en madforgiftning, men probiotiske bakterier, der er vigtige for dit mavetarmsystem. Så spis gerne fermenterede grøntsager hver eneste dag, da det "vildnis" din tarmflora er

**DET SKAL DU BRUGE:**

- 500 gr grøntsager (renset vægt) hvoraf mindst halvdelen er en slags kål og resten kan være gulerødder, rødbeder, søde kartofler, jordskokker, kvæde, der er snittet eller revet helt fint
- 10 gr hav-, sten-, ørken-, himalaya- eller vulkansk salt

**SÅDAN GØR DU:**

1. Sørg for at grøntsagerne er snittet eller revet meget fint. Brug enten en ultraskarp køkkenkniv og vær tålmodig og snit helt fint eller brug en køkkenmaskine med et rivejern. Et normalt rivejern vil nærmere flæns alle grøntsagerne fremfor at rive dem.
2. Kom de fintrevne/fintsnittede grøntsager i en skål og hæld salten over. Rør det godt sammen, så salten er helt jævnt fordelt.



3. Lad grøntsagerne trække med salten i 10-15 minutter indtil den har trukket noget væde ud og grøntsagerne falder lidt sammen (dog helt uden at miste deres sprødhed).
4. Nu skal de knuges og presses, så du får knuget så meget væde ud af dem som muligt og for at mørne fibrene i dem. Vask fingrene grundigt og pres samt knug på livet løs derefter. Du skal knuge så megen væde ud af grøntsagerne, at de er dækket af grøntsagssaft.
5. Kom nu grøntsagerne i et steriliseret patentlågsglas og pres dem godt ned, så de er dækket af grøntsagssaft. Der skal ligge et lille "grøntsagssaftspejl" over grøntsagerne.
6. Lad dem stå på køkkenbordet og fermentere. De skal stå 3-7 dage, før de er tilstrækkeligt fermenterede. Husk at åbne patentlågsglasset hver eneste dag, så du lukker ekstra luft ud. Rør samtidig i grøntsagerne med en skoldet gaffel eller ske.
7. Stil grøntsagerne i køleskabet.