**NATUURLIJKER GROENTEN BEWAREN.**

**Het zuren van groente in de zuurpot**

Het zuren van groente is de natuurlijkste manier van het houdbaar maken van groente.

Terwijl bij wecken waardevolle vitamines en andere bouwstoffen grotendeels vernietigd worden,

ontstaan bij het zuren van groente tijdens het gaarproces melkzuren. Ze zijn zeer rijk aan vitamines en mineralen. Reeds in de scheepvaart in de middeleeuwen was bekend dat het hoge vitamine C gehalte van zuurkool scheurbuik en andere ziekten kon voorkomen. Zure groente of een glas zuurkoolsap stimuleren niet alleen de spijsvertering maar geeft snel een vol gevoel met laag caloriegehalte (bv 15kcal in 100gr zuurkool).

Zure groente passen daarom uitstekend in een afslankdieet.

Ook is het goed om de stofwisseling te stimuleren. Het zuurkoolsap en zuurkool gaan vetophoping tegen. Overigens kunt u het zuurkoolsap na bereiding van de zuurkool, in flessen gieten en langere tijd koel en donker bewaren als ingrediënt voor dressing en dergelijke.

De noodzaak en urgentie van melkzuurhoudende groente in onze voeding voor onze gezondheid, door artsen en wetenschappers aangetoond, is zo groot, dat ze in geen enkele keuken mogen ontbreken.

**Voorbereiding**

Hygiëne is ook hier zeer belangrijk, niet alleen voor de te bereiden groente, maar zeker ook voor de pot, de deksel en de verzwaringstenen. Welke allen zeer eenvoudig te reinigen zijn met heet water en eventueel een borstel en goed laten drogen. Omdat de steen waar de pot van is gemaakt niet of nauwelijks water opneemt, is de kans op schimmelvorming, die smaak en houdbaarheid nadelig beïnvloed, zeer klein. De zuurpot stelt geen eisen aan opslag en gebruik en is neutraal bij ieder recept van het zuren van groente.

Sap of bouillon moeten de groente tijdens het proces 4-6 cm bedekken. Wanneer het eigen vocht niet genoeg is, is bouillon van afgekookt water, waar per liter 15 gr zout aan toe is gevoegd en helemaal is afgekoeld, een goede aanvulling.

Bij een gewone inmaakpot, moet u groente afdekken met een schone linnen doek. Dit is bij de zuurpot niet nodig. Hier is het voldoende om de met buitenste, grote koolbladeren de groente te bedekken. Begin met om met koolbladeren de bodem te bedekken, voordat u de pot vult met de groente.

Na het vullen van de pot met groente, het afdekken en het gebruik van de verzwaringstenen, word de zuurpot door middel van de waterring en de deksel luchtdicht afgesloten en bij kamertemperatuur (18-20 graden in de keuken) 8-10 dagen weggezet om het proces van verzuring te starten.

Toevoeging van melkwei of karnemelk stimuleert en versneld het proces hoorbaar, door af en toe klokkende geluiden. Na 10 dagen koeler wegzetten (4-8 graden).

Vanaf nu de waterverdamping in de waterring goed in de gaten houden en eventueel bijvullen.

De goed gevulde waterring met deksel is namelijk voorwaarde om

* Schadelijke luchttoevoer
* Schimmelvorming van de bovenste laag van de zuurgroente
* De mogelijkheid voor stof, spinnetjes en ander ongedierte

te doen voorkomen.

Uw zure groente blijven zo zeker schoon en hygiënisch bewaard.

Wanneer u , als de bereiding na 4-8 weken klaar is, de zuurpot opent, doe dit dan zo kort mogelijk.

Is uw groente te zuur, dan kunt u verse groente erbij doen om het zuurgehalte te verminderen.

Daar de kool zo fijn mogelijk moet worden geraspt, is het handig een speciale mandoline (Kool snijder)te gebruiken.

Ook is het zeer belangrijk dat alle ingrediënten goed stevig worden aangedrukt, ook hier is een stamper voor met een extra lange steel erg handig.

**Recepten**

Zuurkool:

8 kg kool, 60 gr zout, 1/4 liter karnemelk of melkwei, 3 eetlepels jeneverbessen,

Eventueel 4 eetlepels mosterdzaad, 8 laurierbladeren en naar wens karwijzaad en dille.

Kool met een zuurkoolrasp/mandoline schaven. Doe 1 kilo geschaafde kool in de pot en dan 1/10 gedeelte van de gewenste kruiden. Voeg kool en kruiden om en om toe. Stamp goed en stevig aan na iedere laag. Vul, nadat alle kool op is eventueel nog afgekookt en afgekoeld zoutwater toe.

(15 gr zout per liter water). Het vocht moet tot boven de verzwaringstenen staan.

Wijnzuurkool

Gebruik in plaats van melkwei of karnemelk , 1liter eenvoudige witte wijn. Voor het afronden van de smaak kunt u 3 tot 4 geschilde en in schijfjes gesneden appel toevoegen.

Russisch groentemengsel

Recept uit de Kaukasus.

Een kleine vaste witte kooltjes, selderijknol en blad, groene tomaten, uien, rode paprika, knoflook en peperkorrels.

Kooltjes in vieren delen, samen met de groene tomaten in stukken, selderijblokjes, uienringen, knoflookteentjes en gesneden paprika in de zuurpot doen. Selderijblad enkele peperkorrels en 25 gr zout per liter water, een bouillon koken. Dit lauwwarm over de groente gieten totdat het de verzwaringstenen bedekt.

Zure bonen

6-7 kg sperzie- of snijbonen voor een 10 liter pot, 40-50 gr zout, ½ liter melkwei of karnemelk om het proces te starten.

Boven naar believen heel, gebroken, of voor oudere bonen gesnipperd gebruiken.

U kunt de toxische hoeveelheid phasine verminderen door de bonen eerst maximaal 5 minuten te koken. Bonen in de zuurpot en afvullen met zoutwater tot boven de verzwaringstenen.

Rode kool

Gebruik het zelfde recept als zuurkool.

Na bereiding als salade gebruiken met uienringen, marjolein, tijm en knoflook gekruid. Rijkelijk met olie begieten.

Zure bommen

Middelgrote, stevige augurken, mierikswortelschijfjes, knoflookteentjes, uien, dille, dragon, laurierblad, kruidnagel, mierikswortelblad om af te dekken. ¼ liter melkwei of karnemelk om het proces te starten. Zoutwater (25 gr per liter) toevoegen tot boven de verzwaringstenen.

Rode bietjes

Bieten in dunne plakjes, bereiding gelijk aan augurken. Ten minste 6 weken gesloten houden. Hebben een behoorlijk gistingsproces, zorg voor voldoende ruimte in de pot.

Selderij

Knol in dunne plakjes of julienne, snel verwerken, anders verkleurt de selderij.

Volg het recept van augurken.

Rode paprika

Stevige, late paprika’s gebruiken, de vroege paprika’s worden gauw zacht en ontoonbaar.

Ook groene en gele paprika is goed te gebruiken.

Paprika’s in ongeveer 1 cm brede repen snijden, in de pot goed aandrukken.

U kunt knoflook, pimentkorrels, laurierblad, mierikswortelschijfjes erbij doen.

Afdekken met wijnbladeren of mierikswortelblad. Zoutwater erbij (25 gr per liter) totdat de verzwaringsteen bijna bedekt is ( omdat tijdens het proces voldoende vocht vrijkomt).

Webwinkel : [www.natuurlijkerleven.eu](http://www.natuurlijkerleven.eu) 