

## Vejledning – Fermenteringskrukke med tryksten

Fermenteringskrukken består af:

- 1 stk. krukke med rende
- 1 stk. låg som passer ned i renden
- 1 stk. plastnet
- 2 stk. vægtsten

### Sådan bruger du fermenteringskrukken

Forbered dine grøntsager og læg dem i den rengjorte krukke (se opskrift på sauerkraut på bagsiden). Grøntsagerne skal være dækket af lage.

Læg det skoldede plastnet ovenpå grøntsagerne.

Læg de rengjorte sten oven på plastnettet, for at holde grøntsagerne under lagen ved fermenteringen.

Hæld rent vand i krukken (fyldes halvt) og læg låget ned i renden.

Renden med vand og låget fungerer nu som en vandlås.

Når grøntsagerne fermenterer, udvikles CO<sub>2</sub>, som vil give overtryk indeni krukken.

Overtrykket vil med jævne mellemrum blive ledt ud af krukken via vandlåsen, hvorved man vil høre et "blob".

Hold dagligt øje med vandet i renden – hvis det svinder ind / fordamper, så tilføj nyt rent vand.

Normalt placeres krukken ved 18 – 22°C under fermenteringen, men det kan variere afhængig af opskriften.

Når fermenteringen er afsluttet – dvs. når der ikke længere kommer "blob"-lyde fra krukken, kan du flytte krukken til et køligere sted – optimalt et køleskab. Tag portioner fra krukken og sørg for god hygiejne hver gang.

Alternativt kan de fermenterede grøntsager flyttes til andre beholdere, som henkogningsglas / fødevarer glas, og disse kan derefter flyttes til køleskabet. Så vil krukken være ledig til en ny omgang fermenterede grøntsager.

Sørg ALTID for god hygiejne i forbindelse med fermentering.

### Rengøring af krukke

Hæld IKKE kogende eller meget varmt vand ned i krukken – det kan bevirke, at der kan opstå revner i glasuren. Brug en ren grydesvamp og gnub med groft salt og eddike. Lad gerne krukken stå med salt/eddike et stykke tid inden der skylles efter med rent vand.

### Rengøring af sten

Kan effektivt skures med en ren grydesvamp sammen med groft salt og eddike. Skyl efter med rent vand. Hvis du vil gøre stenene ekstra rene, kan de placeres i en kold ovn, sætte temperaturen til 150°C og lade stenene "bage" i ½ time. Lad stenene køle langsomt af.

Hvis der skal skrappere rengøring til, anbefales det at du under rengøringen bruger vand tilsat brintoverilte. Sørg da for at bruge kraftige handsker. Skyl efter med rent vand.

# Opskrift - Sauerkraut

## Ingredienser:

Hvidkål	1 kg	Evt:
Kommenfrø	0 – 20 g	Hvidvin uden sulfitter
Enebær	0 – 5 g	
Salt	20 g	

## Sådan gør du:

Fjern de yderste kålblade.

Skær kålhovedet i kvarte og fjern stokken.

Snit kålen i strimler på op til 1 cm eller fint med et mandolinjern.

Vej kålen og læg den i en stor skål.

Tilsæt evt. kommen og enebær. Ønsker du en kraftig kryddring tilsættes disse til kålen nu, ellers tilsættes krydderierne inden kålen fyldes i krukken.

Afvej saltet (2% af kålens vægt) og drys det over kålstrimlerne.

Bland kål med salt og lad det stå i 10 minutter.

Masser kål og salt med rene hænder eller brug engangshandsker.

Masser 5 – 10 minutter for at trække saften ud af kålen.

Læg kålblandingen sammen med væsken fra kålen i fermenteringskrukken og pres det godt sammen.

Fyld maksimalt 2/3-dele af krukken indre – der skal være plads til at vægtstene kan lægges ned i krukken, og til at kålen løfter sig lidt under fermenteringen.

Man kan eventuelt tilsætte hvidvin uden sulfitter.

Lad kålen fermentere op til 4 uger ved 18 – 22°C.

Ved koldere forhold, længere tid. Ved varmere forhold, kortere tid.

Efter fermenteringen flyttes krukken til køleskab eller et køligt rum.

Alternativt kan sauerkrauten fyldes på henkogningsglas / fødevareglas, som derefter flyttes til køleskabet. Så vil krukken være ledig til en ny omgang fermenterede grøntsager.