

Sunnerås Nyheter

Grundad 2007. Årgång 11. Nr 399

6 november tjugohundraarton

Orden förgår, det skrivna består



SURKÅL, STOR SATS

1 kärsl som rymmer 10 l (alternativt 3 kärsl som rymmer 8 kg vitkål, väl ansad och rengjord
120 g (5 ½ msk) salt, jodfritt

1. Strimla kålen millimeterfint. Idealet är 0,8 mm, gärna en så kallad mandolin eller en särskild finfördela med en särskild kålborr eller rivare.
2. Varva kålen med saltet, antingen direkt i tillfälligt kärsl där du kan blanda och stampa är väl fördelat i kålen.
3. Stampa kålen så att den saftar sig och luftas ut.
4. Packa kålen i syrningskärlet. Se noga till att det blir en minst 2 cm marginal. Annars: koka lite vatten per liter vatten. Låt saltaken svalna och häll över.
5. Täck gärna kålen med ett par rejåla, väl rengjorda tyng ner kålen under lakens yta. Använd förslutna plastpåsar, lerklampor som hör till en tallrik och en *mycket väl rengjord och tvättad* (ej kalksten). Täck med en tallrik eller ett tyng.
6. Låt stå i två dygn i 20–22°. Titta till kärlet ofta, över eller vätskenivån sjunker så att den deklarerar sig.
7. Flytta sedan syrningskärlet till ett utrymme där ska det stå i 10–14 dagar (kortare tid om du vill ha en mildare surkål).
8. Efter cirka två veckor är surkålen klar. Nu kan den användas.

Surkålen

En bortglömd och synnerligen hälsosam grönsak återuppstår härmed.

Odling

Kulturhistoria utan mat, är ren historieförfalskning.

Bredvid de viktiga elementen *arbete* och *bostad*, har även vår *mathållning* en given plats.

Det finns många skäl till varför surkålen faktiskt funnits med i vår hushållning, långt tillbaka i tidens förlopp.

Däremot är det obegripligt, att den försvunnit så från våra svenska hushåll, när nya influenser dök upp efter kriget. Så var det inte i Centraleuropa, där *sauerkraut* är en omtyckt grönsak.

Kultur betyder odling, och odling passar utmärkt in på den fermenterade surkålen.

Kinesisk historia

Kulturhistoriskt sätt är surkålen flera tusen år gammal. I Kina åt man surkål, för sitt höga innehåll av c-vitamin, och sitt höga näringsvärde. Den var dessutom energisnål att bevara.

Surkålen botade skörbjugg och andra sjukdomar, vilket de högt aktade barfotaläkarna i Kina förstod att gilla. När Djingis Kahn kom till Europa 1219, förde han med sig surkålen hit.

Bristvara

Fermentering eller jäsning innebär ofullständig oxidation av organiska föreningar - utan syre.

I det karga Sverige - med missväxt och kyla - har mat varit en bristvara. Vanlig kost var förr gröt, välling och soppa.

Ofta blev det gröt på morgonen, gröt till middagen, och gröt till kvällsvard under kalla vintern.

Under sommar och höst åt svenskarna kål, kålrot, lök, ärter och bondbönor - innan potatisen kom. Vitaminer fick vi från äpplen, lingon samt då *surkålen*.

Grönsaker och frukt åt man sällan råa, utan de tillagades.

Det äldst brukade mjölet var kornmjöl, som senare varierades med råg, havre och vete.

Kålgården

Odling av köksväxter blev mycket vanlig i inhägnade "kålgårdar". Grönkål odlades i Skåne och Halland nära bondbyn, men grönkålen är faktiskt hållbar utan syring.

Vitkål, kålrötter, morötter, rödbetor, med mera, odlades i mellansvenska kålgårdar, vilka ofta fanns längre ifrån bondbarna, och de kunde vara gemensamt brukade.

Under senare tider har de historiska kålgårdarna ersatts med koloniområden.

Att syra vitkål är en konst, som man ju helst gör tillsammans i goda vänners lag. Då väljer man gärna vänner från *Sauerkrauts* hemland - Tyskland.

Hemma hos Katja och Ralf laddade vi därför upp med kålhuvuden, en kålhyvel, bunke med stötpåkar, saltglaserad kruka med vattenlås, våg och salt.

Enligt traditionen skulle även en fiol ingå - men så icke fallet denna gång.

Stampa

Den hyvlade kålen i bunken blandades med 1-1,5 % salt, samt senapsfrö eller kummin.

Sedan vidtog det slitsamma arbetet att stampa kålen med påkarna, tills den behagade vätska sig. Den tiden kunde variera högst betydligt.

Krukorna fyllde vi därefter med kål upp till 3/4-delar, för jäsningsens skull.

Med lock på och vatten i vattenlåsen, fick de stå under två dagar i 20-22 graders värme, för att påbörja jäsningen.

Därefter sänktes temperaturen till 15-18 grader under hela 14 dagar.

Färdig surkål kan ätas som kall eller varm grönsak till varierande mat, som syrlig soppa, som surkål inbakad i bröd kallad surkålsrulle, med mera.

**Ingen må mig det förneka, att jag ljuvligt älska må.
Ljuvlig mat och ljuva drycker, leker tungan gärna på.
Kokat, lagat, stekt och sjudit, har mig aldrig än motbjudit.
Ljuvligt vin därpå att taga, kan min mage ock fördraga.**

Samuel Columbus 1642-1679