

Gefermenteerde Koolslaai (Sauerkraut)

'n Goeie en goedkoop bron van probiotika

P | I

1 Groot kop kool of 6 klein organiese kooltjies

1 eetlepel sout

1 eetlepel komyn

1 Groot Glas Vles

Werk op 'n skoon oppervlakte en met skoon hande.

Verwyder net die buiteblare van die kool.

Sny die kool so dun as moontlik of gebruik 'n mandoliensnyer

Sit al die gesnipperde kool in 'n groot bak en sprinkel die sout oor. Gebruik jou hande om die die sout in die kool in te werk deur dit te druk -druk. Die volume word vinnig minder en die kool 'rek water'.

Hou aan vir ongeveer 5 minute of tot die volume van die kool sodanig is dat dit in jou glasvles sal pas.

Gebruik 'n lepel om die kool uit die bak te skep en druk dit vas in die bottel sodat daar 'n lagie water bo-op is. Bedek met 'n lappe of die deksel liggies opgedraai en laat staan dit by kamertemperatuur.

Na ongeveer 5 - 7 dae behoort die kool sodanig te wees dat dit water nie meer 'sout' is nie, maar suur. Die produk kan nou in die yskas gehou word.

Eet 'n lepel of twee hiervan 2 - 3 keer per week.. Dis heerlik saam met vark of sommer 'n kombinasie van slaaie of gemeng met lensie en boontjiespruities en ander vars groente.