

## Opskrifter: Julekraut og marokkanske citroner

Vær med, når fermenteringsekspert Søren Ejlersen – én af stifterne af BaneGaarden og også Aarstiderne – guider jer igennem den urgamle konserveringsmetode, og viser, hvordan man fermenterer julekraut og marokkanske citroner.

### Hvad er fermentering?

”Fermentering” betyder ”at gære”, og kan varieres i det uendelige på tværs af metoder og råvarer. Fermentering har altid været en populær konserveringsmetode af flere årsager; dels er det sundt at spise pga. gode bakterier og bibeholdelse af grøntsagernes vitaminer, dels giver det store smagsoplevelser i køkkenet. Sidst, men ikke mindst, er det en nem og billig metode til at gøre råvarer langtidsholdbare.

### Opskrift: Julekraut

*Fermenteret kål kan spises til stort set alt, og det er en billig spise, som på ingen måde minder om sauerkraut.*

- 1 kilo rødkål eller rød spidskål
- 20 g havsalt
- 3 stjerneanis
- 1 stang kanel
- 10 peberkorn
- 1 liters patentglas

### Opskrift: Marokkanske citroner

*De syltede citroner er fantastiske i retter og dressinger, som trænger til salt og syre. Du kan også erstatte citronerne med limefrugter eller appelsiner.*

- 1 kilo blandede citroner - eller lime, citron og klementin
- 30 g salt
- 10 sorte peberkorn
- 1 hel rød chili
- 1 liters patentglas

*Kilde: Aarstiderne*