

Sauerkraut

Traditionell wird Sauerkraut in Steinguttöpfen hergestellt. Bei der Herstellung macht man sich die natürlich auf dem Kohl und in der Luft vorkommenden Milchsäurebakterien zu Nutze. Sie wandeln den im Weißkohl enthaltenen Zucker in Milchsäure um, welche das Kraut haltbar machen.

Sauerkraut ist reich an Vitamin C und Mineralstoffen. Schon bei der mittelalterlichen Schifffahrt war bekannt, dass dieses vor Skorbut und anderen Krankheiten schützt. Die Milchsäurebakterien sorgen für eine gesunde Darmflora und schützen auch vor Magen- und Darmgeschwüren. Ballaststoffe halten die Verdauung auf Trab und senken den Cholesterin-Spiegel. Lake und Sauerkraut wirken Fettablagerungen entgegen.

Zubereitung :

*Zutaten: 1kg fester Weißkohl pro Liter Fassvolumen
(weiche, spezielle Sorte)
15 gr Salz pro kg Weißkohl
Nach Geschmack: Dill, Kümmel, Wacholderbeeren*

Vom geputzten Weißkohl einige Außenblätter abnehmen und zum späteren Abdecken beiseite legen. Jetzt den Weißkohl halbieren, Strunk entfernen und hobeln (oder mit dem Messer fein schneiden). Den gehobelten Kohl mit dem Salz vermischen, dann fängt er schon an etwas Wasser zu ziehen. Lagenweise den Kohl (mit den Geschmackszutaten) in den gut gereinigten Gärtopf füllen und stampfen, bis der austretende Saft den Kohl bedeckt. Ist der Topf fast gefüllt, werden die zuvor

beiseite gelegten Kohlblätter zum Abdecken darüber gelegt und mit den Steinen beschwert. Es darf keine Luft mehr unter den Blättern sein, und der Kohl muss komplett mit Saft bedeckt sein.

Der Topf wird nun luftdicht verschlossen, indem der Deckel aufgesetzt und die Rinne, in der der Deckel liegt, mit Wasser gefüllt wird.

Der Gärtopf wird 1 Woche bei Zimmertemperatur gelagert, damit der Gärprozess beginnt. Schon nach wenigen Tagen sieht man Blasen in der Wasserrinne aufsteigen und hört immer öfter ein fröhliches „Blubb“. Das bedeutet die Milchsäurebakterien sind aktiv, denn beim Gärprozess entweicht Kohlendioxyd.

Der Deckel muss während des Gärprozesses geschlossen bleiben und die Wasserrinne immer wieder mit Wasser aufgefüllt werden. Nach 1 Woche wird der Topf zur weiteren Lagerung in den kühlen Keller gebracht. (Trotzdem den Wasserstand im Auge behalten!)

Nach insgesamt 4-6 Wochen kann man das fertige Sauerkraut genießen!

Bei geschlossenem Deckel und gefülltem Wasserrand hält es sich monatelang. (Tipp: Um den Wasserstand nicht immer im Auge behalten zu müssen, kann das fertige Sauerkraut auch sehr gut portionsweise eingefroren werden.)

Guten Appetit !