

Sauerkraut aus dem Glas

Sauerkraut kann in den verschiedensten Konservengläsern sowie Gläsern mit Schraubdeckel eingesäuert werden. Damit ist auch für kleine Familien und Alleinstehende die Möglichkeit gegeben, Sauerkraut in kleinen Mengen selbst herzustellen.

Zutaten

- Weißkohl, Salz
- Einweckgläser oder Schraubdeckelgläser Wichtig dabei ist, dass die Deckel dicht schließen.

So wird´s gemacht:

- Vom Weißkraut die äußeren Blätter entfernen, den Strunk herausschneiden und fein hobeln.
- Schichtweise Kohl ins Glas geben (mit zerkleinertem Strunk) und feststampfen bis Saft austritt. Durch das Verdichten entweicht Luft, die die Milchsäure-Gärung behindern würde.
- Auf die Krautschicht etwas Salz streuen, das dient der Konservierung.
- Weitere Krautlagen in das Glas drücken, feststampfen und mit Salz bestreuen.
- Das Glas nur zu 4/5 füllen, damit sich bei der Gärung ein Vakuum bilden kann.
- Deckel lose auf das Glas auflegen und zimmerwarm (20 bis 22°C) für 2 Tage aufstellen. Danach das Glas fest verschließen.
- Danach an einem kühlen und dunklen Ort weitere 5 bis 6 Wochen gären lassen.

Tipp: Nach Belieben Kümmel, Wacholderbeeren, oder einige rohe Apfel- und Möhrenstücke auf jede gestampfte Sauerkrautschicht geben.

Wenn die Gärung schief läuft, kann das verschiedene Ursachen haben:

- eindringende Luft (durch beschädigte Gefäße, spröde Gummiringe)
- zu wenig Salz (Sauerkraut wird weich, fault, schimmelt, schleimt)
- überdüngtes, gespritztes Gemüse (zuwenig Milchsäure-Bakterien auf den Pflanzen)
- zu niedrige Temperatur zu Beginn der Gärung
- Gläser, Deckel und Gummiringe sind nicht peinlich rein

Salz

Meer- bzw. Steinsalz ist wegen seines Gehaltes an Mineralien und Spurenelementen für die Milchsäuerung besonders geeignet. Das Salz hat die Aufgabe, das Gemüse vor dem Verderben zu bewahren, solange noch nicht genug Milchsäure vorhanden ist.

Kohl

Verwenden Sie nach Möglichkeit Weißkohl in Bio-Qualität. Spritzmittel und Kunstdünger vermindern die natürliche Bakterienflora insbesondere die Milchsäurebakterien auf dem Weißkohl. Diese sind wichtig um eine gute Qualität des Sauerkrautes zu erreichen.

Es gibt Sommer- und Herbstkohl. Sommerkohl ist schon nach etwa 14 Tagen gebrauchsfertig. Es ist ein gutschmeckendes, aber kein sehr haltbares Produkt.

Für den Winterbedarf an Sauerkraut ist Herbstkohl am besten geeignet.