Anleitung zum Einschroten von Sauerkraut

Selbstgemachtes Sauerkraut ist eine wohlschmeckende, gesunde, vitaminreiche und preisgünstige Kost. Es enthält keine Chemie!

Werkzeuge

Krauthobel, ersatzweise: Küchenmaschine, Brotmaschine
Krautstampfer, Wanne, großes Messer, Küchenbrett, Küchenwaage
für größere Mengen: Gärtopf mit Abdeckscheiben
für kleine Mengen: Einmachgläser mit Patentverschluss und Gummidichtung

Hinweis

Bei kleineren Mengen Sauerkraut ist es erwägenswert, das Kraut in Einmachgläser, statt in einen Gärtopf einzufüllen. Das ist vorteilhaft, weil das Kraut in den Gläsern übers Jahr hinweg keine besondere Pflege benötigt und bei Bedarf einfacher portioniert werden kann.

Zutaten

Weißkohl, *kein Frühkohl*,
grobes Salz, *kein Jodsalz*
Gewürze, falls gewünscht: Wachholderbeeren, Lorbeer, Kümmel, Weintraubenblätter usw.

Herstellung

Die in einer Küche übliche Sauberkeit ist ausreichend. Kochendes Wasser, Spülmittel oder Desinfektionsmittel sind nicht notwendig, gar schädlich.

1. Die äußeren Blätter der Kohlköpfe entfernen, evtl. Schadstellen herausschneiden, die Kohlköpfe halbieren und die Strünken herausschneiden.

2. Den Kohl wiegen und 20 g Salz pro kg Kohl bereitstellen. (In der Literatur werden 10 bis 30 g pro kg angegeben.)

3. Den Kohl hobeln, grob oder fein.

4. Den gehobelten Kohl lagenweise in den Gärtopf einfüllen, Salz und evtl. Gewürze beigeben und gut stampfen. Lufteinschlüsse müssen vermieden werden. Wenn der Gärtopf halb gefüllt ist, sollte der Stampfer im Kohl schnalzen. Wird der Kohl in Einmachgläser eingefüllt, so ist es hilfreich, die geschnitzelte Kohl-Salzmischung über Nacht in einer Wanne ruhen zu lassen. Das vereinfacht das Einfüllen in Gläser. Dann in Gläser einfüllen und stampfen.

5. Den gefüllten Gärtopf mit Steinscheibe abdecken und mit einem Stein beschweren. Der Kohlsaft sollte die Steinscheiben überdecken. Nach 24 Stunden muss der Saft die Scheiben überdecken, anderenfalls Wasser mit 20 g Salz pro Liter nachfüllen. Die Einmachgläser mit Gummidichtung verschließen. Nicht einkochen! Der Kohlsaft muss den Kohl überdecken, anderenfalls Wasser mit 20 g Salz pro Liter nachfüllen. Während der Gärphase kann sich Gärschaum aus den Gläsern herausdrücken. Nach Abschluss der Gärphase (einige Tage) die Gläser dunkel und kühl aufbewahren.
Rückseite

6. Wasser in die Gärtopfrinne gießen, den Topf verschließen und für die folgende Hauptgärphase 4 bis 7 Tage in einen Raum mit 18 bis 20 Grad stellen. Im Topf bildet sich Schaum. Vor Abschluss der

OGV Hüttigw

Hauptgärphase keinen Wein (Alkohol) zugegeben. Köche empfehlen eine Weinzugabe erst bei der Zubereitung des Sauerkrauts.

7. Nach der Hauptgärphase Gärtopf oder Gläser kellerkühl stellen.

8. Nach 4 bis 6 Wochen ist das Sauerkraut küchenfertig.

Pflege

a. Gläser

Die Gläser bedürfen übers Jahr hinweg keiner besonderen Pflege. *Sie sollten im Dunkeln stehen, da Licht die Vitamine zerstört. Angebrochene Gläser nach einigen Tagen verbrauchen.*

b. Gärtopf

In der Hauptgärphase den Schaum abschöpfen.

Ansonsten sollte der Gärtopf in regelmäßigen Abständen (14 Tage) inspiziert werden.

1. Die Wasserrinne muss immer mit genügend Wasser gefüllt sein, damit keine Luft (Sauerstoff) in den Topf gelangt.
2. Die Flüssigkeit **im** Gärtopf muss die Steinscheiben immer überdecken. Wenn nicht, Wasser nachfüllen. Eine Salzzugabe ist nicht erforderlich.
3. Schwimmende Krautschnipsel aus dem Topf herausfischen.
4. An den Steinscheiben bildet sich eine weiße Substanz (Kahmhefe). Das ist kein Schimmel, sondern des Ergebnis der Gärungsprozesse. Scheiben und Stein unter fließendem (kaltem) Wasser abwaschen.

Haltbarkeit

Da dem Sauerkraut keine chemischen Zusätze beigemischt sind, ist die Haltbarkeit begrenzt. Mit Beginn der wärmeren Jahreszeit (April, Mai) sollte das Sauerkraut verbraucht sein.
Letzte Reste aus dem Gärtopf können in Patentgläser gefüllt werden. *Das Kraut muss in den Gläsern mit Flüssigkeit bedeckt sein. Es sollte zügig verbraucht werden*.

Das Einfrieren der Sauerkrautresten ist möglich.

Tipp

Auch im Internet sind viele nützliche aber auch weniger fundierte Informationen über die

Sauerkrautherstellung zu finden.

Wenn Sie gemeinsam mit Freunden Sauerkraut einschroten, kann daraus durchaus ein vergnüglicher Abend werden.

OGV Hüttigweiler

H. Weiskircher 10.2017