

Sauerkraut

Wenn Sie heute Sauerkraut im Laden kaufen ist dies pasteurisiert, d.h. es wurde erhitzt, um Bakterien abzutöten. Durch diesen Prozess sterben genau die Bakterien, die für unsere Darmflora und das Immunsystem so wichtig sind. Außerdem enthält das gekaufte Sauerkraut oft Zusätze, die für die Gesundheit ebenfalls nicht von Vorteil sind.

Alternativ können Sie ganz einfach Sauerkraut zu Hause machen. Dies schmeckt nicht nur viel besser, sondern es enthält auch noch Probiotika, die Milch- und Bifidobakterien. Das ebenfalls enthaltene Präbiotika regt die Aktivität und Wachstum der guten Bakterien im Dickdarm an, und erhöht damit die Voraussetzung für eine gute Darmflora. Etwa 80% unseres Immunsystems ist im Darm angesiedelt. Fermentiertes Gemüse hilft, den Darm gesund zu halten und stärkt somit unser Immunsystem.

Natürlich gibt es auch Nahrungsergänzungsmittel, die diese Pro- und Präbiotika enthalten, aber diese können mit der Qualität und der Wirkung von fermentierten Gemüse nicht mithalten.

Selbst gemachtes Sauerkraut enthält viel Vitamin C, Selen, Vitamin E und B12, die zusätzlich das Immunsystem stärken und vor Erkältungen und andere Infektionen schützen. Der fermentierte Kohl hat auch eine schützende Wirkung auf das Herz und erleichtert das Abnehmen (regt den Stoffwechsel an), wenn man übergewichtig ist.

Für das Herstellen von Sauerkraut sind einige grundlegende Regeln zu beachten. Ansonsten können Sie würzen, wie Sie wollen, und auch mit anderen Zutaten mischen, wie z.B. Rotkohl und Möhren.

Rezept - Sauerkraut mit Kümmel

Zutaten (aus ökologischem Anbau):

1 kg Kohl (ohne Strunk)

20-30 g Meer- oder Steinsalz

1-2 EL Kümmel

ev. etwas Wasser

Arbeitsmittel:

Messer, und wenn vorrätig, ein Gemüsehobel

Glas mit Deckel oder Gärtopf aus Keramik

Gewichte (Glasmurmeln, Schnapsglas, etc.)

Zubereitung:

Reinigen Sie das Gärgefäß gründlich! Gießen Sie dazu kochendes Wasser hinein und trocknen Sie es mit einem sauberen Tuch ab.



Spülen Sie den Kohlkopf und entfernen Sie alle schlechten Blättern. Legen Sie ein ganzes Blatt für später zu Seite. Teilen Sie den Kohl in vier Stücke, entfernen den Strunk und wiegen ihn ab. Schneiden Sie den Kohl in feine Streifen. Das Messer muss scharf sein.



Für ein Kilo Kohl benötigen Sie 20-30 Gramm Salz. Nehmen Sie nicht zu wenig. Wenn weniger als 2% Salz verwendet werden, können sich schlechten Bakterien bilden. Verwenden Sie nur Meer- oder Steinsalz (kein normales Kochsalz!). Ein Teil der Salzgeschmacks wird in dem Fermentierprozess abgebaut, es schmeckt am Ende also nicht so salzig.

Schichten Sie etwas Kohl, Salz, Gewürze oder Kümmel und stampfen Sie alles mit einem Holzstampfer, bis der Saft austritt. Beginnen Sie mit einer kleinen Portion und wiederholen Sie den Vorgang.



Alternativ kneten Sie den Kohl in einer Schüssel zusammen mit dem Salz bis der Saft austritt. Dieser Vorgang dauert ca. 10-15 Minuten. Danach fügen Sie den Kümmel hinzu und mischen es noch einmal. Füllen Sie das Kraut und den Saft in das Gefäß und pressen Sie den Inhalt richtig fest, es darf keine Luft eingeschlossen sein.



Es ist wichtig, dass Sie einiges an Flüssigkeit aus dem Kohl heraus pressen, da sie während der Gärung den Kohl gegen schlechte Bakterien schützt. Die guten Milkbakterien benötigen keine Luft, während die schlechten Bakterien Luft benötigen. Deshalb muss das Sauerkraut immer gut mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Nehmen Sie nun das ganze Kohlblatt, welches Sie vorher zur Seite gelegt haben, und legen es so in das Glas, dass es das ganzen Kraut perfekt abdecken. Legen Sie das Gewicht darauf (Glasmurmeln oder Schnapsglas). Beim Schließen des Deckels drückt das Gewicht idealerweise auf das Kraut.



Der Saft muss das Kraut mit einigen Zentimetern bedecken! Wenn Sie nicht genügend Saft heraus gepresst haben, können Sie mit etwas Salzlake aufgießen (Wasser mit 2% Salz). So besteht kein Risiko, dass sich schädlichen Bakterien bilden. Das Kraut quillt während der Fermentation, daher ist das Gewicht so wichtig, damit das Kraut weiter nach unten gedrückt wird.

Wenn Sie Gläser mit Schraubdeckel verwenden, sollten dies nicht zu sehr zugezogen werden, damit Luft, die sich während der Fermentation bildet, entweichen kann. Sonst besteht Explosionsgefahr.

Stellen Sie das fertige Glas am besten auf eine Teller oder in eine Schüssel, da während des Fermentationsprozesses Flüssigkeit austreten kann.

Lassen Sie das Kraut bei 18-20°C Raumtemperatur für 5-10 Tage fermentieren. Je wärmer, desto kürzer ist die Zeit. Je länger man das Gemüse fermentieren lässt, je haltbarer, aber auch sauer, wird es.

Das fertige Sauerkraut hält für eine lange Zeit im Kühlschrank. Das Sauerkraut muss jedoch immer mit Flüssigkeit bedeckt sein, also am besten immer einen Gewicht im Glas lassen. Guten Appetit!

Rezept - Sauerkraut mit Apfel und Wildkräuter

Zutaten (aus ökologischem Anbau):

1 kg Kohl (ohne Strunk)

1 Apfel (puriert)

1 Zwiebel

1 Paprika oder eine Möhre

ein handvoll essbaren Wildkräuter

20 g Meer-/Steinsalz (etwa 4-5 gestrichene TL)

Gewürze nach Wahl (z.B. Pfefferkörner, Senfkörner, Kümmel, Wachholderbeeren und/oder Lorbeerblatt)

Anweisung wie bei dem Sauerkrautrezept oben! Die restliche Zutaten können nach dem Kneten des Krautes dazu gemischt werden.