



*Alle Anleitungen und Rezepte,
finden Sie auch im Internet unter:*

www.gartentagebuch.de

oder

www.fabio-angeli.de

*Bei Fragen können Sie uns gerne eine
E-Mail senden an: pdf@gartentagebuch.de*

+ LHU] HIJ HQ XQG EHVFKUHLIEHQ Z WJ Z IH Z WJXQVHÜen 6DXHUNUDXW
P DFKHQ Der Kohl wird so lange von seinen äußeren
Blätter befreit, bis ein weißer makelloser Kohl erscheint.
Die Wurzel wird vorher abgeschnitten.



Es gibt mehrere Möglichkeiten Sauerkraut herzustellen. Die gängigste Art ist ein Tongefäß mit oder ohne Deckel. Später wird auf das Sauerkraut ein Brett gelegt und mit einem Stein oder Gewicht beschwert. Dies ist nötig, damit das Sauerkraut immer in der Lake bleibt und nicht aufquellen kann. Unser Blauer Tontopf hat einen zusätzlichen Rand, in dem der Deckel liegt. Dort wird Wasser eingefüllt. So können von außen keine Keime oder Schmutz eindringen. Die Gase können darüber leicht entweichen. Für kleine Mengen nutzen wir ein Glas mit festen Verschuß.

Nach dem der Kohl von seinen überflüssigen Blättern befreit wurde schneiden Sie ihn mit einem Messer einmal in der Mitte durch. Nehmen Sie nur Weißkohl, der einwandfrei ist. So sind Sie sicher, das es auch was wird dem Sauerkraut.



Mit einem scharfen Messer schneiden Sie den Strunk heraus. Siehe rote Linie. Und immer schön auf die Finger aufpassen.

So kann es aussehen, wenn der Strunk entfernt wurde.





Der Kohl sollte in dünne Scheiben geschnitten werden. Wir benutzen eine elek.Schneidemaschine dafür.

In einer großen Schüssel - und wenn die nicht reicht, kann es auch eine Kunststoffbadewanne sein - das Salz mit dem Sauerkraut gut durchmischen. Ca. 30 Gramm Salz auf 4 kg Kohl. Wir setzen keine Flüssigkeiten zu.



Füllen Sie immer ein wenig in das Glas. So läßt es sich dann einfacher stampfen.

Zwischendurch immer kräftig stampfen.



Sie sollten mit aller Kraft drücken, damit die Lagen schön dicht werden.

Achtung:

Der Deckel des Glases muß jeden Tag mindestens 2 mal geöffnet werden, damit der Druck entweichen kann. Ferner ist es wichtig, jeden Tag 1 mal das Sauerkraut wieder runterzudrücken. Bei diesen kleinen Mengen haben sich diese Gläser bei uns bestens bewährt.



Nach dem Stampfen sollte es so im Glas aussehen. Es wird an einen Platz gestellt der nicht zu hell und nicht zu kalt ist, damit das Sauerkraut anfangen kann zu reifen. Temperatur zwischen 17 und 20 Grad. Man kann sagen er braucht ca.7-14 Tage bis er fertig ist. Diese Zahlen schwanken aber sehr. Im übrigen sind es Milchsäurebakterien, die das Sauerkraut machen. Es sind die selben Bakterien, die auch den Sauerteig machen.



Hier kann man schon deutlich sehen wie der Weißkohl das Wasser verloren hat. Beim Öffnen des Glases riecht es schon deutlich nach Sauerkraut. In ein paar Tagen kann er dann in den kühlen Keller. Ab und zu immer den Deckel öffnen, damit die Gase entweichen können. Dabei das Sauerkraut immer zurück in die Lake drücken. Guten Appetit.

Eigene Notizen



Unsere grünen Linkempfehlungen

www.opas-gartentipps.de

www.tomaten.de

www.gartenmesse.de

www.selbstversorger.de

Dies ist ein Angebot von www.gartentagebuch.de

Die PDFs dienen nur zum privaten Gebrauch und sind kostenlos. Sie dürfen weder zum Download angeboten werden noch deren Inhalte verändert, kopiert oder sonstig zur Verfügung gestellt werden. Falls Interesse besteht, diese PDFs zur nicht privaten Weiterverwendung zu nutzen, können Sie mich unter der E-Mail pdf@gartentagebuch.de anschreiben.

Mit gärtnerischen Grüßen
Fabio Angeli