Sauerkraut-Workshop vom 15.11.15

Ein wenig Theorie....

Unsere Vorfahren hatten keine Kühlschränke, so konnten Lebensmittel nur begrenzt aufbewahrt werden. Eine Möglichkeit, Lebensmittel länger aufzubewahren, war, diese natürlich zu konservieren, indem man sie trocknete oder luftdicht abschloss (in Öl oder Honig eingelegt).

Eine weitere Möglichkeit bestand darin, Lebensmittel gezielt „verderben“ zu lassen. Dies funktioniert mit fast allen pflanzlichen Erzeugnissen und – begrenzt - mit Milch (nicht jedoch mit Fleisch! Und auch nicht mit Pilzen!).

Die Prozesse wurden wohl schon früh per Zufall entdeckt: lass den frisch gekneteten Brotteig ein paar Stunden an der Wärme liegen, und dein Brot wird flauschig und bleibt lange frisch – vergiss einen Krug mit Honigwasser oder Fruchtsaft im Keller und du bekommst ein köstliches und berauschendes Getränk – leg Gemüse in Salzwasser und warte etwas, und es wird leicht verdaulich und Schimmel hat keine Chance... Man wusste es damals nicht, aber es waren nützliche Mikroorganismen, die hier mithalfen.

Mit der Zeit lernten unsere Vorfahren, diese Mikroorganismen gezielt zu fördern. Im Sauerkraut sind es Milchsäurebakterien. Salzwasser verhindert das Ausbreiten unerwünschter Keime.

Gemüse säuern

Das Vorgehen funktioniert im Prinzip mit jedem Gemüse, das Ergebnis ist Geschmackssache.

Wichtig ist, dass man das Gemüse fein schneidet oder raffelt, mit Salzlake übergiesst oder mit Salz stampft, bis Saft austritt und es dann, mit der Flüssigkeit bedeckt, etwas stehen lässt. Das funktioniert in grossen Bottichen und mit einem kleinen Jungen mit sauberen Füssen ebenso gut wie im Einmachglas mit sauberen Daumen.

Die Zubereitung im Twist-Off-Glas hat natürlich den Vorteil, dass man haushaltstaugliche Portionen herstellen kann, ohne grossen Aufwand. Geschenkmöglichkeit inklusive... Kenner löffeln das Kraut direkt aus dem Glas!

Was man braucht

Grosse Schüssel

Krauthobel oder Raffel

Messer

Leere saubere Twist-Off-Gläser (hier kann man alte Deckel nochmal verwerten, denn hier ist eine Dichtung nicht so wichtig wie beim Konfirmachen)

Ein Brett zum Schneiden

Hundskommunes Salz

Wasser

Ein Paar saubere Hände, wer mag, mit Vinylhandschuhen

Und natürlich ein Kohlkopf oder zwei oder drei...

Wie man's macht

Krautkopf putzen, Strunk entfernen, fein hobeln und in die Schüssel geben.

Pro kg Kraut rechnet man 15g Salz. Kraut und Salz stampfen oder kneten, bis ordentlich Saft austritt.

Dann das Kraut in die Gläser füllen, oben etwas Platz lassen, mit dem Saft und evtl. noch etwas Salzwasser auffüllen (nicht ganz randvoll).

Deckel drauf und in der Wohnung 3-6 Tage stehen lassen, bis die Gärung in Gang kommt.

Danach ab in den Keller.

Nach drei Wochen ist das Kraut fertig und danach theoretisch unbegrenzt haltbar.

Wichtig:

- Es ist wichtig, dass das Kraut mit Flüssigkeit bedeckt ist, um Schimmel zu vermeiden.
- zuviel Salz ist besser als zu wenig, denn das Salz verhindert das Auftreten unerwünschter Keime
- Im Glas bilden sich Bläschen, evtl. tritt etwas Flüssigkeit aus (Gläser in eine Schüssel stellen). Es werden keine Gläser explodieren, weil der Twist-Off-Deckel immer etwas Spiel nach oben hat. Im Glas entsteht ein leichter Überdruck, der wiederum das Eindringen von Bakterien verhindert.
- Es wird evtl. etwas biologisch riechen. Das lässt sich aushalten und steigert die Vorfreude (meine Erfahrung). Wenn es unangenehm riechen sollte oder sich Schimmel bildet, wegschmeissen und das nächste Mal mehr Salz / Flüssigkeit verwenden.
- Wenn das fertige Kraut zu salzig ist, vor dem Zubereiten einfach kurz abspülen.
- Würzen mit Wacholderbeeren, Nelken usw. beim Einlegen ist fakultativ.

Varianten

Das geht mit den meisten Gemüsen, solange sie dabei nicht zu Matsch werden. Von mir getestet und für gut befunden:

- Sauerkraut aus Weisskraut oder Filderkraut - letzteres kommt aus den Fildern, einer Gegend in BaWü und gibt das zarteste Sauerkraut. Wegen der Form der Köpfe heute selten verwendet, weil sie durch keine Maschine passen. Slow-Food-Gemüse und bei uns im Gertrud-Frank-Beet.
- Stangenbohnen / Schnippelbohnen: müssen vor dem Einglasen oder vor dem Verzehr natürlich gekocht werden. Die Bohnen werden mit einer speziellen Maschine „geschnippelt“ und schmecken wunderbar in einer weissen Sauce zu Kurzgebratenem. Ein Zweiglein Bohnenkraut mit ins Glas geben!
- Rotkohl: milchsauer bleibt beim Kochen garantiert rot (ein paar Rosinen mit ins Glas geben)
- Gurken: mittelgrosse Einmachgurken im Ganzen, mit einer Nadel mehrfach eingestochen, mit Salzwasser bedeckt gären lassen („Spreewaldgurke“)

(alex, 2015)