

Lebensmittel

Sauerkrautherstellung

Zutaten

Weisskabis	10'000 g
Salz	100 g
Zucker (fakultativ)	50 g
Joghurt nature (fakultativ)	50 g
Wacholderbeeren, Senfkörner, Koriandersamen	



Zubereitung

- Strunk und äussere Blätter des Weisskohls entfernen.
- Weisskohl in feine Steifen hobeln.
- Alle Zutaten vermischen und in einen Steinguttopf lagenweise einschichten.
- Jede Weisskohlschicht kräftig mit einem schweren Gegenstand «einstampfen».
- Am Schluss muss der Weisskohl mit der austretenden Flüssigkeit bedeckt sein.
- Weisskohl zudecken und mit einem schweren Gegenstand beschweren.
- An einen kühlen Ort stellen, ab und zu die Schaumschicht entfernen und kontrollieren, ob das Kraut mit Flüssigkeit bedeckt ist (bei Bedarf Wasser nachgiessen).
- Nach 4 – 6 Wochen ist die Gärung abgeschlossen und das Sauerkraut fertig.

Was passiert während dem Gärprozess?

- Durch das Einstampfen und durch das Salz werden die Zellwände des Weisskohls zerstört, Wasser und Luft können entweichen.
- Der Gärprozess beginnt: Milchsäurebakterien, die bereits im Kohl enthalten sind, verarbeiten den Zucker und verdauen die Zellulose (am Anfang des Gärprozesses entwickelt sich ein unangenehmer Geruch).
- Milchsäurebakterien vermehren sich, verbrauchen den verbleibenden Sauerstoff und produzieren Milchsäure (der angenehme Milchsäuregeruch entwickelt sich).
- Innerhalb weniger Tage erhält der Kohl den typisch säuerlichen Geschmack, gleichzeitig wird die Entwicklung unerwünschter Keime gehemmt.
- Nach 10 Tagen hat das Sauerkraut bereits einen Milchsäuregehalt von etwa 1%.
- Je nach Temperatur ist die Gärung nach 4 – 6 Wochen abgeschlossen.

