

Milchsaures Gemüse



Wie stelle ich milchsaures Gemüse her?

Milchsaures Gemüse ist ein Fachbegriff für Gemüse, das in Folge der Milchsäuregärung entsteht.

Bekannteste Vertreter sind Sauerkraut und saure Bohnen. Beides Kernanliegen eines OGV.

Wie stellt man es her?

Man kann es ganz einfach zu Hause machen.

Am einfachsten versucht man es mit einem ein Liter Einmachglas.

Grundrezept für ein 1Liter Glas.

800 mg gehobeltes Kraut

5-8 mg Salz

Zubereitung:

Weißkohl mit Küchenmaschine hobeln (Bohnen Säubern und reinigen und das Entfernen der Fäden nicht vergessen).

Den gehobelten Weißkohl mit dem Salz schichtweise in das Einmachglas bringen und jede Schicht so fest mit der Hand oder mit einem Holzstampfer drücken bis Flüssigkeit austritt, diese sollte am Ende ca. 1 cm über dem Kohl steht.

Das Glas verschließen und nun 4-5 Wochen stehen lassen.

Würzen kann man mit Kümmel, Wachholderbeeren, Weißwein oder Äpfeln.

Abdecken mit Blättern von schwarzen Johannisbeeren oder Weinblättern verstärkt die Gärung.

Man kann das auch in einem Mindestgröße 10 L Steingutfass machen. Wichtig ist, dass der Deckel auf einem mit Wasser gefüllten Rand es Topfes liegt, damit kein Sauerstoff an den Inhalt kommt.

Das gehobelte Kraut muss mit einem Stein (Gewicht) abgedeckt werden. 1-2 Mal im Winter sollte alles gereinigt werden.

Für einen 10 Liter Gärtopf muss man die 10fache Menge an Kraut und Salz ansetzen.

Der Vorteil von Einmachgläsern ist die fertige Portionierung und die geringere Geruchsentwicklung. Der OGV Köllerbach plant im Herbst zur Erntezeit einen Tag, an dem man Sauerkraut im Kelterhaus mittels eines Krauthobel und eines „Strunkentferner“ machen kann.