

Milchsaures Gemüse



Milchsaures Gemüse ? ..

Dies 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 das recht einfach zu Hause machen.
Am einfachsten geht es mit einem Einmachglas

Grundrezept für ein 1Liter Glas.

800mg gehobeltes Kraut
5-8 mg Salz

Zubereitung:

Weißkohl mit Küchenmaschine hobeln (Bohnen Säubern und reinigen und kleine Stücke brechen)

Gehobelten Weißkohl mit dem Salz in das Einmachglas bringen, so fest drücken (mit der Hand, mit einem Holzstampfer) bis Flüssigkeit austritt. (bis etwa 1 cm)
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 Gährtopf Mindestgröße 10 L machen. Wichtig ist dass der Deckel auf einem mit Wasser gefüllten Rand es Topfes liegt.

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

Für einen Gährtopf muss man die 10fache Menge ansetzen.

Der Vorteil von Einmachgläsern ist die fertige Portionierung.

Der OGV Köllerbach plant im Herbst einen Tag, an dem man Sauerkraut im Kelterhaus mittels einer Krauthobel und eines „ Strunkentferner „ machen kann.