

Sauerkraut gilt als typisch deutsch. Doch schon vor über 2000 Jahren ernährten sich die chinesischen Arbeiter beim Bau der Großen Mauer von gesäuertem Kohl.

## **Das brauchen Sie**

2,5 kg Weißkohl  
50 g Salz  
Weißwein  
einige Kohlblätter  
große Einweckgläser oder Schraubdeckelgläser

## **So wird's gemacht**

- ◆ Den Boden der peinlich sauberen Gläser mit Kohlblättern auslegen.
- ◆ Weißkraut fein hobeln.
- ◆ Zwei Handvoll gehobeltes Kraut ins Glas geben und mit der Faust so fest drücken, bis Saft austritt. Durch das Verdichten entweicht Luft, die die Milchsäure-Gärung behindern würde.
- ◆ Auf die Krautschicht etwas Salz streuen, das dient der Konservierung.
- ◆ Weitere Krautlagen in das Glas drücken und mit Salz bestreuen.
- ◆ Das Glas nur bis 2 cm unter den Rand füllen, damit sich bei der Gärung ein Vakuum bilden kann.
- ◆ Der Saft sollte mindestens 1/2 cm über dem Kraut stehen.
- ◆ Pro Glas 2 El Weißwein hinzufügen.
- ◆ Glas luftdicht verschließen und zimmerwarm aufstellen.
- ◆ Nach einigen Tagen steigen kleine Bläschen auf. Durch diese Gärung wird der Sauerstoff verbraucht und das Glas schließt dicht ab.
- ◆ Nach 10 Tagen an einem kühlen Ort weitere 5 bis 6 Wochen gären lassen.

**Tipp:** Nach Belieben Kümmel, Wacholderbeeren, ein Weinblatt oder einige rohe Apfel- und Möhrenstücke auf jede gestampfte Sauerkrautschicht geben.

## **Wenn die Gärung .....**

schießt läuft, kann das verschiedene Ursachen haben:

- eindringende Luft (durch beschädigte Gefäße, spröde Gummiringe)
- zu wenig Salz (Sauerkraut wird weich, faul, schimmelt, schleimt)
- überdüngtes, gespritztes Gemüse (zuwenig Milchsäure-Bakterien auf den Pflanzen)
- zu niedrige Temperatur zu Beginn der Gärung
- Gläser, Deckel und Gummiringe sind nicht peinlich rein