

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

schief läuft, kann das verschiedene Ursachen haben:

- eindringende Luft (durch beschädigte Gefäße, spröde Gummiringe)
- zu wenig Salz (Sauerkraut wird weich, fault, 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