

SAUERKRAUT HERSTELLEN MIT PLANTAGE-WEIßKOHL

Wir waren sehr glücklich, für unsere jährliche Sauerkraut-Aktion 15 Kilo hochqualitative regionale und biovegane Weißkohlköpfe von PlantAge zu bekommen. An dieser Stelle wollen wir uns nochmal bedanken. Die Qualität der Köpfe hat sich bei der Verarbeitung erwiesen - sie sind perfekt für Sauerkraut!

Man bat uns, unsere Aktion zu dokumentieren – here we go :)

Werkzeuge:

- Schneidbrätter
- Scharfe Messer / Hobel
- Stampfer
- Gärtopf (20 Liter)
- Beschwersteine
- große Schüssel/Wanne zum Vermischen



Zutaten:

- 15 Kilo Weißkohl
- 225 g unjodiertes Meersalz
- 70 g Senf
- 30 g Kümmel
- paar Blätter Lorbeer

Wir produzieren eine große Menge für mehrere Personen für das ganze Winter . Die Prozedur kann man natürlich auch in kleineren Dimensionen durchführen. Egal, auf welche Skala man arbeitet, wichtig sind das Stampfen bis der Saft austritt - was um so schwieriger wird, je kleiner die Mengen sind-, und das verschließen des Gefäßes mit der Kraut so, dass Gärgase austreten können ohne dass neue Luft in das Gefäß eintritt.

Die Köpfe werden geviertelt, und an jedem Viertel wird der Strunk weggeschnitten. Die Strunke werden selbstverständlich nicht weggeschmissen, sondern beiseite gestellt. Damit wird zum Schluss und als Kronung/Belohnung eine leckere Kohlsuppe zubereitet.



Jetzt wird der Kohl so fein wie möglich in streifen geschnitten. Dazu kann man eine Hobel nehmen, oder einfach große scharfe Messer.



Von den schönsten und größten Kohlblätter werden ein paar auch reserviert. Diese werden später als Bedeckung unter den Beschwersteine dienen.



Der geschnittene Kohl tut man dann in eine große Schüssel oder Wanne. Dort wird sie dann mit den restlichen Zutaten vermischt.

Pro Kilo Weißkohl nimmt man je nach Geschmack zw. 10 und 20 g Salz. Weniger sollte es nicht sein. Die Bakterien wären dann nicht so glücklich. Mehr aber auch nicht - dann wäre das Ganze zu salzig. Wie haben 15 g pro Kilo genommen. Besser gesagt, ein kleines bisschen mehr, denn wir haben mit 15 Kilo gerechnet, bevor die Strunke weggeschnitten wurden.



Wesentlich ist der Kohl und das Salz. Alles andere ist Beiwerk und kann auch ganz weggelassen werden oder ergänzt. Man kann auch anderes Gemüse untermischen (Karotten sind ideal) oder auch andere Gewürze. Wir mögen es traditionell und minimalistisch und bei uns haben sich die gelben Senfkörner, der Kümmel und das Lorbeer bewährt. Wie nehmen auch nicht so große Mengen davon. Wir mögen es dezent, wenn der fermentierte Kohl auch die Chance hat, unverfälscht zur Geltung zu kommen. Deshalb nehmen wir "nur" ca. 5 g Senf, 2 g Kümmel und 1 Blatt Lorbeer pro Kilo.

Die Gewürze vermischen wir mit dem Salz zusammen, und dann mischen wir alles mit dem Kohl. Allein durch das Salz fängt der Kohl schon leicht zu „schwitzen“.



Pro Liter Volumenkapazität eines Gärtopfes kann man mit einem Kilo Kohl rechnen. Wir hatten schon einen Verdrängungstest durchgeführt und uns davon vergewissert. Für unser 20-Liter-Gärtopf hätten wir auch 20 Kilo Kohl nehmen können. Aber so hatten wir etwas Luft nach oben :)

Wenn alles gut vermischt ist, kommt die harte Arbeit. Schichtweise wird der Gärtopf gefüllt, und mit dem Stampfer bearbeitet. Es geht darum, dass die Zellwände gebrochen werden und Wasser austritt. Es dauert etwas am Anfang, und wenn man das nicht weiß, es ist leicht an diesem Punkt zu verzweifeln. Deshalb gibt es Leute, die, an diesem Punkt angelangt, Wasser oder Essig dazu tun. Das wäre aber falsch. Nur ein bisschen mehr Geduld, und irgendwann ist eine Schwelle erreicht. Dann tritt der ganze Saft so einfach reichlich heraus, dass es eine Freude ist, weiter zu stampfen.



Wenn der ganze Kohl aufgefüllt und gestampft wurde, kommen nun die ausgesparte Blätter oben darauf. Es geht darum, zu verhindern, dass Krautstücke oben schwimmen. Und über diese Blätter kommen dann die Beschwersteine. Die Steine garantieren, dass der ganze Kohl immer unten verbleibt, bedeckt mit Flüssigkeit.

Bleibt nur noch, den Deckel darauf zu setzen und die Rinne der Gärtopfs mit Salzwasser zu befüllen. Dieses Wasser hat zum einen die Funktion, das Eindringen fremder Bakterien zu verhindern. Zum anderen, zuzulassen, dass die Gase der Gärung entweichen können (man hört dann immer ein Blubbern), ohne dass dabei Sauerstoff in den Topf eintritt. Dadurch bildet sich ein ideales Milieu für die Milchsäurebakterien, die den Kohl fermentieren.



Nun warten wir dann etwa 3 Wochen, bevor die erste Entnahme erfolgt. Dann werden wir immer wieder etwas entnehmen und den Rest weiter reifen lassen. So sind wir über den Winter mit Vitaminen versorgt und gleichzeitig genießen wir es zuzusehen, wie die Konsistenz und der Geschmack des lebendigen Krautes sich im Laufe der Zeit auch verändert.

Bleiben da noch die Strunks der Kohlköpfe. Zu schade zum Wegschmeißen. Also ab in den Topf damit. Als Krönung der ganzen Aktion wird damit eine köstliche und nahrhafte Kohlsuppe zubereitet, bereichert mit Knoblauch und Croûtons.

