

# Sauerkraut herstellen

## Milchsäuregärung

**50 kg** Kraut beschaffen. Im Oktober ist das Kraut noch frisch und saftig.

**40 kg** fein gehobeltes Kraut wird auf mehrere Gärtöpfe verteilt. Den Rest lege ich als ganze Köpfe ein, um daraus Blätter für Krautwickel zu erhalten.

- Säuerungszeit: 4 Wochen.
- Temperaturen: 5 Tage bei 20-23°C, danach im Keller bei ca. 15°C stehen lassen.

### Im 25 l Tontopf

20 kg            fein gehobeltes Kraut

300 g            Salz    (Salz zu Kraut 1,5% ... hat sich bewährt)

Gewürze:        30 Pfefferkörner, 10 Lorbeerblätter, eine reife Quitte geviertelt.

Gewürze lagenweise (je 5kg Kraut/Lage) gefühlvoll einstampfen. Vorgang wiederholen bis der Topf gut  $\frac{3}{4}$  gefüllt ist. Mit einigen ganzen Blättern abschließen, die Beschwerungssteine auflegen. Die Steine sollen ca. 3 cm mit Saft (Lake) bedeckt sein. Ist dies nicht der Fall, weil das Kraut zu wenig Saft abgegeben hat, mit abgekochtem und abgekühltem Salzwasser (15 g Salz pro Liter Wasser) auffüllen. Die Wasser-Rinne mit Leitungswasser füllen und den Deckel auflegen. Bis zum Abschluss des Säuerungs Vorganges den Topf nicht öffnen. Es entweicht sonst die Kohlensäure welche sich während der Gärung bildet. Die Kohlensäure soll im Gefäß bleiben, um den Gärungsprozess zu unterstützen und die Entstehung der Kahmhefe zu verhindern. Es ist wichtig die Wasser-Rinne zu kontrollieren und nachzufüllen. 4 Wochen lang soll kein Sauerstoff in den Topf gelangen. Danach ist die Gärung abgeschlossen.

### Im 20 l Tontopf

Drei ganze Krautköpfe in kaltes Salzwasser (2,5 % Salzwasser) einlegen.  
25 g Salz pro Liter abgekochtem und abgekühltem Wasser.

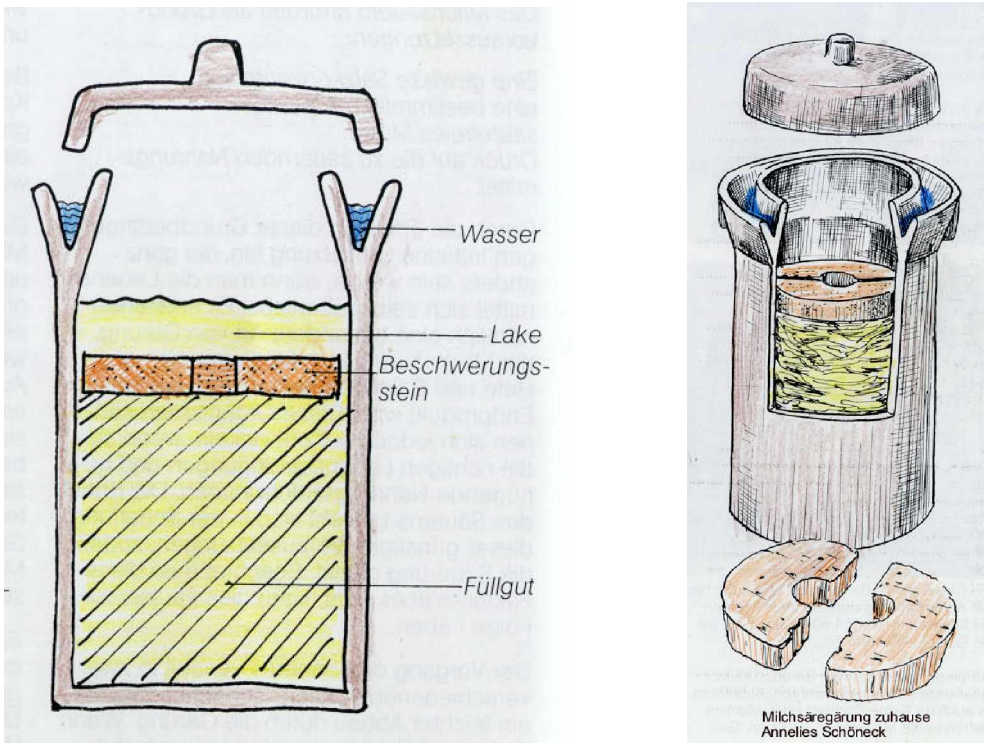
Krautköpfe fein hobeln...



...lagenweise stampfen



## Das Funktionsprinzip des Gärtopfes aus Steinzeug



Arbeitszeit ca. 4,0 Stunden



Die Gärtöpfe sind vom Gartencenter (Südkeramik / Dehner).  
In China säuerte man bereits vor über tausend Jahren in ähnlichen Tontöpfen.

# Ist Sauerkraut gesund?

Hier ein paar Auszüge aus Diversen Informationsquellen:

„Die bei der Gärung zu Sauerkraut entstehende Milchsäure ist das ideale Entgiftungsmittel für den Darm.“

„Bei der milchsauren Vergärung des Weißkohls bildet sich unter anderem auch der Stoff Cholin.“

„Cholin wirkt blutverbessernd, blutregulierend und senkt somit auch den Blutdruck.“

„Durch Cholin wird die Fettablagerung im Körper, auch bei fettreicher Kost verringert.“

„Sauerkraut enthält auch Acetylcholin, ein Stoff der auf das vegetative Nervensystem wirkt.“

„Der Vagusnerv wird angeregt, der Sympatikusnerv wird etwas gedämpft.  
Der Mensch wird dadurch ruhiger, ausgeglichener, das Herz schlägt langsamer und der Schlaf wird positiv beeinflusst.“

„Blutzucker und Harnzucker werden zurück gebildet.“

„Sauerkraut hat eine ausgesprochen positive Wirkung auf den Darm.“

„Regelmäßige Sauerkrautzufuhr hat eine naturgemäße Anregung und Umstellung der Darmträgheit zur Folge.“

„Rohes, natürlich eingelegtes Sauerkraut beinhaltet die meisten der wertvollen Wirkstoffe.“

Es gibt unzählige Bücher und Links  
zu den gesundheitsfördernden Eigenschaften von natürlichem Sauerkraut.

James Cook (1728-1779)

James Cook war der erste Kapitän der auf seinen mehrere Monate dauernden Seereisen Fässer mit Sauerkraut an Bord nahm. Nach einer dreimonatigen Seereise hatte er nicht einen einzigen Mann an Skorbut (Vitamin C Mangel) verloren.

Links zu weiterführenden Informationen:

[http://de.wikipedia.org/wiki/James\\_Cook](http://de.wikipedia.org/wiki/James_Cook)

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/sauerkraut-macht-fit/index.html>

---