

Milchsauer eingemachtes Gemüse bleibt reich an Nährstoffen und ist bekömmlich

Die Milchsäuregärung ist eine der ältesten Konservierungsarten. Wir kennen vor allem das Sauerkraut und die Sauerrüben. Grundsätzlich lassen sich jedoch fast alle Gemüse einsäuern. Milchsauer eingemachte Gemüse haben einen sehr hohen Gesundheitswert.

Gefässe luftdicht verschliessen

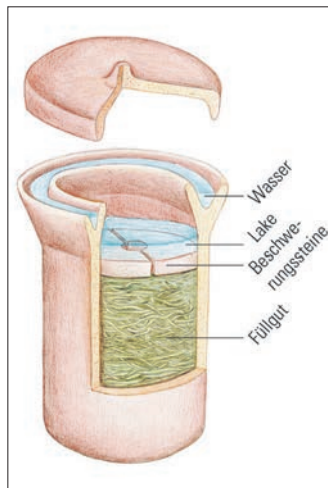
Fein geschnittenes Gemüse wird mit Salz gemischt, geknetet und gestampft. Dadurch tritt Zellsaft aus, welcher Zucker enthält. Dieser dient den Milchsäurebakterien als Nahrung und wird durch sie zu Milchsäure abgebaut. Das Salz hat die Aufgabe, das Gemüse vor dem Verderb zu bewahren, solange nicht genügend Milchsäure vorhanden ist, welche das Gemüse haltbar macht.

Zu Beginn des Prozesses ist eine Temperatur von 18 bis max. 22°C notwendig, damit die Gärung schnell in Gang kommt. Wenn das Säuern nach 10 bis 14 Tagen abgeschlossen ist, wird das Gemüse bei 0 bis 10 °C kalt gestellt.

Damit die Gärung gelingt, muss sie in einem luftdichten Gefäss stattfinden. Für grosse Mengen gibt es spezielle Gärtöpfe mit Wasserrinne und Deckel, für kleine Mengen eignen sich Gläser mit Schraubdeckel oder Gummiring und Klammern.

Zubereitung von Sauerkraut im 10 Liter Gärtopf

1. Den Gärtopf mit Wasserrinne gründlich reinigen und an der Luft trocknen lassen.
2. 2 Liter Wasser mit 50 g Salz aufkochen, auskühlen lassen.
3. 10 kg Kabis (gerüstet 8 kg) waschen, rüsten, einige schöne,



grosse Kabisblätter zum Abdecken zur Seite legen, Rest bis auf den Strunk in ein Becken hobeln.

4. 80 g Salz begeben (pro kg Gemüse 10 g), von Hand gut mischen und kneten, bis sich wenig Saft bildet, 3 Esslöffel Wacholderbeeren und eventl.

2 ½ dl Molke (beschleunigt Gärung) begeben, gut mischen.

5. Kabis in den Gärtopf einfüllen, stampfen mit der Hand oder mit dem Holzstampfer, bis viel Saft über dem Kabis steht, max. bis vier Fünftel Höhe. Mit grossen, schönen Kabisblättern abdecken, die Beschwerungssteine gerade darauf legen. Der Kabissaft sollte etwa 5 cm über den Steinen stehen; sonst mit dem vorbereiteten, kalten Salzwasser aufgiessen.

6. Rand und Wasserrinne mit sauberem Lappen reinigen, Deckel aufsetzen und Wasserrinne knapp mit Leitungswasser füllen. Die Wasserrinne regelmässig kontrollieren; sie soll immer mit Wasser gefüllt sein.

7. Den Topf mit dem Einfülldatum versehen. 2 bis 3 Tage bei 20 bis 22 °C die Gärung in

Gang setzen. Dann 2 bis 3 Wochen bei ca. 15 °C langsam säuern, danach kalt stellen und vor dem Öffnen weitere 4 bis 6 Wochen reifen lassen.

In flachen Schichten entnehmen

Den Deckel vom Gärtopf nehmen, Steine entfernen, ebenfalls die Deckblätter (nicht wegwerfen). Das Sauerkraut in flachen Schichten entnehmen, dabei leicht ausdrücken, Deckblätter und Steine wieder auflegen und gut andrücken. Es müssen wieder einige Zentimeter Lake über dem Kraut stehen, sonst mit abgekochtem, kaltem Salzwasser nachfüllen (25 g Salz pro Liter Wasser).

Den Topf möglichst kurze Zeit offen halten, eventuell Kraut für 2 bis 3 Mahlzeiten entnehmen und in Gläsern im Kühlschrank lagern. Sofern sau-

ber entnommen wird, ist das Sauerkraut 8 Monate haltbar.

Maja Mohler,

Landw. Zentrum Ebenrain BL

Weitere Rezepte finden sich in der Neuauflage des Ordners «selbstgemacht - eingemacht - feingemacht. Verarbeitung von Lebensmitteln für die Selbstversorgung». Der Ordner inklusive Rezept-CD kostet 79 Franken, die Kapitel gibt es auch einzeln als Broschüre. Broschüre «Sauerkraut und Rüben - Milchsäuregärung», 14 S., Fr. 10.-. Bestellen unter www.agridea.ch oder Tel. 052 354 97 00.

