

MILCHSÄUREGÄRUNG



Die Milchsäurefermentation ist die beste Möglichkeit unser **vollreifes** Gemüse zur Erntezeit für den bevorstehenden Winter zu konservieren und dabei alle lebenswichtigen Vitalstoffe zu erhalten!

Sauerkraut

für einen 10 Liter Gärtopf:
8 kg geputztes Kraut
3 EL Wacholderbeeren
1,5 EL Kümmel
1-1,5% Salz (80-120g)
evtl. Lorbeerblätter

In den Gärtopf einige Zentimeter Kraut und etwas Salz füllen, etwas Gewürze darunter mischen und stampfen (mit der Faust, einem hölzernen Krautstampfer oder mit den Füßen eintreten) bis der Zellsaft austritt.

Diesen Vorgang immer wieder wiederholen bis der Topf zu 4/5 gefüllt ist. Die letzte Schicht mit gewaschenen Krautblättern bedecken. Die Flüssigkeit soll auch die Krautblätter bedecken. Falls sich zu wenig Flüssigkeit bildet, mit *Salzwasser aufgießen. Nun die Beschwerungssteine darauf legen, den Deckel darauf geben und die Rinne mit *Salzwasser auffüllen. Den Wasserstand in der Rinne täglich kontrollieren und nach Bedarf Wasser nachfüllen.

Den Topf mindestens eine Woche an einem warmen Ort stehen lassen, ca. 20° – 25°C.

Anschließend für 2-3 Wochen an einen kühleren Ort stellen (falls möglich), kann auch weiterhin bei Zimmertemperatur gelagert werden.

Nach ca. 4 Wochen ist das Sauerkraut bereits gebrauchsfertig, der Geschmack verbessert sich bei längerer Lagerung.

Nach der ersten Sauerkrautentnahme müssen die Steine nicht mehr eingelegt werden, den Deckel jedoch sofort wieder verschließen und die Rinne mit *Salzwasser auffüllen. Die Steine reinigen und für den nächsten Gebrauch trocken lagern. Danach den Topf möglichst kalt stellen, die Lagerung ist jedoch auch bei Zimmertemperatur möglich.

Bei größeren Gärtöpfen ist nach ca. 2 – 3 Monaten das Umfüllen und Portionieren in Bügelverschlussgläser empfehlenswert um den zu häufigen Kontakt mit der Umgebungsluft zu vermeiden (es kann sich eine stark riechende Hefeschicht auf dem Kraut bilden – falls dies passiert, die Hefeschicht abschöpfen, das Kraut darunter ist weiterhin zum Verzehr geeignet). Die Gläser anschließend **lichtgeschützt** und nach Möglichkeit kühl lagern.

***Zubereitung Salzwasser:** Wasser abkochen und in das abgekühlte Wasser 2% unraffiniertes Kristallsalz einrühren (auf 1 Liter Wasser 20g Salz)

Mischgemüse

für einen 10 Liter Gärtopf:

Dafür kann man sämtliches Gemüse aus dem Garten verwenden.

größere Gurken (entkernen, ansonsten werden sie weich),

kleine Gurken im Ganzen mit Zahnstocher anstecken (Salzgurken)

grüne und/oder reife Tomaten

Wurzelgemüse wie z.B.: Karotten, Sellerieknollen, Rote Rüben, Pastinaken,

Meerrettich (Kren), Mairüben, usw.

Blumenkohl, Krautköpfe, Chinakohl, Bohnen, Zwiebel, Paprika, Chili, Zucchini,

Knoblauch, Ingwer, uvm.

Dillkraut und Dillblüten, 2 EL Senfkörner, 2 EL Korianderkörner, einige Lorbeerblätter,

Estragonzweige, Piment, Nelken, usw.

ca. 5 Liter *Salzwasser

Das Gemüse putzen und waschen, in mundgerechte Stücke zerkleinern und die Kerne von Gurken und Paprika entfernen. Wenn man Tomaten im Ganzen nimmt, dann die Haut mit Zahnstocher anstechen, Krautköpfchen halbieren. Wurzelgemüse fein schneiden oder hacheln, ansonsten werden sie zäh. Bohnen eventuell blanchieren (muss aber nicht sein, weil die Milchsäure die blähenden Substanzen (das Phasein) abbaut).

Das Gemüse mit den Gewürzen vermischen und in den Gärtopf füllen bis er zu 4/5 voll ist. Dann mit dem abgekühlten *Salzwasser übergießen, mit Wein- Kraut- oder Rettichblättern bedecken, die Beschwerungssteine darauf legen und den Topf mit dem Deckel verschließen. Die Rinne mit Wasser auffüllen und den Topf ca. 14 Tage bei Zimmertemperatur (20-25°C) stehen lassen. Danach den Topf (nach Möglichkeit) kühler (in den Keller) stellen.

Nach 6-8 Wochen ist das Gemüse fertig zum Verzehr!

Sollte kein Keller vorhanden sein kann der Gärtopf auch in der Wohnung in einem Raum ohne Fußbodenheizung gelagert werden. Auch bei Zimmertemperatur bleibt das Gemüse im Gärtopf sehr lange haltbar, jedoch sinkt aufgrund der höheren Umgebungstemperatur der Vitamingehalt schneller (Oxidation).

Einlegen im Glas

Bei kleineren Mengen ist es auch möglich, das Gemüse in Gläsern einzusäuern. Dazu verwendet man am besten Gläser mit Bügelverschluss. Wichtig ist, dass die Deckel dicht sind!

Man füllt das Glas zu 4/5 mit dem Gemüse und gießt mit dem *Salzwasser auf (4-5 cm sollten oben frei bleiben). Das Gemüse muss nicht beschwert werden.

Wenn man Kraut in Gläser einlegt, dann stampft man es vorher in einem großen Topf und füllt es danach in die Gläser.

Die Gläser **müssen** während der Gärung und auch bei der Lagerung dunkel stehen, am besten einen Karton überstülpen. Die sollten die ersten beiden Wochen täglich entlüftet werden (Bügelverschluss kurz öffnen und Überdruck ablassen), nachfolgend alle 3-4 Tage bis zur achten Woche.

***Zubereitung Salzwasser:** Wasser abkochen und in das abgekühlte Wasser 2% unraffiniertes Kristallsalz einrühren (auf 1 Liter Wasser 20g Salz)

Gutes Gelingen!

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung!

Euer Natur & Wissen Team

www.naturundwissen.net

Tel.: +43 (0) 7268 200 36