

So wird Sauerkraut gemacht!

Sauerkraut ist durch Milchsäuregärung konservierter Weißkohl und wird meist gekocht als Beilage gegessen. Es gilt international als das bekannteste deutsche Nationalgericht! Gemüse durch Milchsäuregärung zu konservieren ist eine alte Erfindung. Durch seinen hohen Vitamingehalt beugt es im Winter Mangelerscheinungen vor.

Sauerkraut ist reich an Milchsäure, Vitamin A, B, C, K und Mineralstoffen und mit den Kohlgemüsen ein wichtiger heimischer Vitamin-C-Lieferant im Winter. Sauerkraut ist sehr kalorienarm (etwa 19 kcal je 100 g), praktisch fettlos, enthält 3 bis 4 % Kohlenhydrate und 1 bis 2 % Proteine.

Frischer Weißkohl kommt, in feine Streifen geschnitten, in einen Topf. Mit einem Krautstampfer zersprengt man die Pflanzenzellen: Der Zellsaft kann austreten und schließlich den Kohl ganz bedecken. Beigefügtes Salz entzieht während des Gärungsprozesses dem Weißkohl die Flüssigkeit und konserviert den Saft bis zur Gärung. Die Salzlake bedeckt während der Gärung, die ca. 4 Wochen dauert, den Weißkohl. Wichtig ist, dass keine Luft zwischen dem frischen Kohl bleibt, da sonst statt der gewünschten sauren Gärung ein Fäulnisprozess beginnen könnte. Deswegen muss Sauerkraut kräftig gestampft und mit Gewichten gepresst werden. Die in der Luft vorhandenen und am Weißkohl haftenden Milchsäurebakterien bringen den Gärungsprozess in Gang. Sauerkraut wird mit etwas Wasser oder Fleischbrühe und Fett, meist Schmalz, etwa eine halbe Stunde gedünstet. Übliche Gewürze sind - neben Salz und Pfeffer - Lorbeer, Wacholder, Kümmel, Nelken, auch Estragon, Fenchelsamen, Bohnenkraut oder Zucker. Je nach Region werden noch Zutaten wie Zwiebeln, Äpfel oder Weintrauben, Fleisch oder Würste zugegeben.

Probieren Sie auch unsere leckeren Sauerkraut-Rezeptideen aus!