

## Sauerkraut = Powerkraut!

**Wer will heute nicht gesünder essen und leben ?  
Also fangen Sie an Ihr eigenes Sauerkraut herzustellen!**

Gesundes, selbstgemachtes Sauerkraut, eine einfache und kostengünstige Methode zur Herstellung eines wirksamen natürlichen probiotischen Powerkrautes.

Im Gärtopf bleibt Ihr Sauerkraut monatelang appetitlich frisch.

Sauerkraut ist eine echte Vitamin-C-Bombe, ballaststoffreich, kalorienarm und reich an Mineralstoffen. Milchsäures, vergorenes Kohlgemüse gilt als immunstimulierend und verdauungsregulierend.

Schon in der Vergangenheit haben kluge Seeleute und Entdecker Sauerkraut als Proviant auf ihren Schiffen mitgeführt, weil sie wussten, dass sie sich so viele Monate lang auf See mit Gemüse versorgen konnten. Bordbüchern von Schiffen belegen, dass sich Skorbut, eine damals häufig auftretende schmerzhafte und zum Tode führende Vitamin-C-Mangelerkrankung, verhindern ließ, wenn man bei langen Reisen regelmäßig das Fass mit Vitamin-C-reichen Sauerkraut aufmachte. Die guten Bakterien und Mineralstoffe schützen Sie vor Verdauungsschwierigkeiten.

### **Die Zubereitung ist denkbar einfach und geht wie folgt vor sich:**

Zutaten für einen Gärtopf 10 Liter

10 kg Weißkohl  
60 g Salz  
Wacholderbeeren, Dill, evtl. Kümmel nach Belieben

Aus den Kohlköpfen den Strunk mit einem Krautstecher entfernen und die Köpfe halbieren. Mit einem Krauthobel werden die Köpfe fein gehobelt und dann lagenweise (etwa 10cm) mit etwas Salz in den Topf geschichtet und mit dem Krautstampfer fest eingestampft. Schicht für Schicht wird solange eingestampft bis Saft kommt und dann gibt man die nächste Lage wieder dazu. So fährt man fort, bis der Topf gefüllt ist. Bitte bei der Einfüllhöhe beachten, dass die Beschwerungssteine noch aufgelegt werden können. Wacholderbeeren oder auch Dill/Kümmel zwischen jede Lage etwas mit einstreuen.

Wenn gut gestampft wurde, hat man jetzt reichlich Saft über dem eingestampften Kraut. Es kommt auch vor, dass Kraut etwas trockener ist und sich schlecht Saft bildet. Dann kann man etwas abgekochtes Salzwasser, Molke oder auch Apfelsaft oder Weißwein zum Verfeinern mit angießen. Die Beschwerungssteine auflegen, diese halten das eingestampfte Kraut unter dem Saft. Nun noch den Wasserrand mit Wasser füllen und den Deckel auflegen.

Es empfiehlt sich den Gärtopf 10 – 14 Tage bei Zimmertemperatur stehen zu lassen, damit die Gärung schneller voran geht.

Bald hört man auch schon ein Blubbern oder Gluckern, dies zeigt, dass die Gärung im Gange ist. Nach 10 – 14 Tagen ist der Gärprozess abgeschlossen und der Topf kann in den Keller gestellt werden. Immer darauf achten, dass Wasser in der Wasserrille ist, dann ist ein luftdichter Abschluss gewährleistet. So können Sie bis zum letzten Bissen, Ihr selbstgemachtes, appetitlich frisches und gesundes Sauerkraut genießen.

Nun noch viel Spaß beim Hobeln und Stampfen und einen guten Appetit beim Verzehr Ihres eigenen Sauerkrautes.

Wir schneiden jedes Jahr unser Sauerkraut selber ein und sind stets bei Fragen und Problemen Ihr guter Ansprechpartner.

*Ihr Team aus dem Hause Steinzeug-Schmitt*

