



Nik. Schmitt & Sohn Ihr Steinzeug und Keramik Shop

So wird Sauerkraut im Gesundheits-Gärtopf haltbar gemacht:

Vom Kohlkopf werden die äußeren Blätter entfernt.

Danach wird mit einem Krautbohrer der Strunk herausgeschnitten, und anschließend der Kohlkopf halbiert oder geviertelt.

Auf einem Krauthobel werden nun die einzelnen Teile des Kohls kleingeraspelt und in den Gesundheits-Gärtopf von **Steinzeug Schmitt** lagenweise feste eingestampft. Dadurch entweicht die Luft und Saft tritt aus. Zwischen jede Lage die gewünschten Gewürze einstreuen.

Wichtig ist, dass das eingestampfte Gemüse von dem Saft bedeckt ist. Falls der Saft nicht ausreicht, kann Molke oder auch abgekochtes Salzwasser angegossen werden.

Die Beschwerungssteine unseres Gesundheits-Gärtopfes beschweren das Gemüse und halten es mit dem Saft bedeckt. Damit alles gut luftdicht abgeschlossen ist, gibt man den Deckel auf den Topf und gießt in den Wasserrand Wasser.

Nun ist unser Eingemachtes luftdicht abgeschlossen und der Gärvorgang kann beginnen.

Für 8-12 Tage lässt man nun den Gesundheits-Gärtopf im Zimmer bei einer Temperatur von 18-20°C stehen. Man hört schon nach wenigen Tagen ein kleines Blubbern oder Gluckern, was den Gärprozess andeutet.

Nach gut 12 Tagen ist die Gärung abgeschlossen und der Gärtopf kann in den Keller. Aber auch dort immer wieder nach Wasser in der Wasserrinne schauen.

Dies ist ganz wichtig!

So bleibt Ihr Sauergemüse bis zum letzten Verzehr immer appetitlich frisch, mit allen wichtigen und gesunden Nährstoffen.

Gutes Gelingen und Guten, gesunden Appetit!