

„Wer im Sommer Kappes klaut, hat im Winter Sauerkraut“

Dieses geflügelte Wort war auch in und außerhalb Lütgendortmunds bekannt. Früher wurde Sauerkraut in Steinguttöpfen hergestellt. Das gehobelte Kraut wurde in mindestens acht Schichten in den Topf gegeben, dazwischen kamen Salz, Wacholderbeeren und Kümmel. Zum Schluss kam ein Brett darauf, das mit einem Stein beschwert wurde, damit der Saft aus den Zellen des Kohls austreten konnte.

Damit eine Milchsäuregärung in Gang kommt, darf kein Sauerstoff in den Krautbehälter gelangen. Der Topf wird daher luftdicht verschlossen und im Keller gelagert. Unter diesen Bedingungen können Bakterien, die mit dem Weißkohl in den Topf gelangen, ohne Zusatzmittel den Fruchtzucker im Kohl zu Milch-, Essigsäure und Kohlendioxid vergären. Bis die Milchsäure ihre haltbar machende Wirkung entfalten kann, schützt das Salz den Kohl vor dem Verderben.

Bei der Gärung bilden sich auch verschiedene Geschmacks- und Geruchsstoffe. Je nach Jahreszeit und Gärtemperatur dauert die Gärung zwischen sechs Tagen und drei Monaten.

Stellen Sie doch einmal Ihr eigenes Sauerkraut her.

Für einen Düppen (Steinguttopf, 50 l) benötigen Sie einen Zentner Weißkohl und ein Pfund Salz.

Wenn man kleinere Mengen herstellen möchte, nimmt man für 2kg Weißkohl (mittlerer Kohlkopf) 20 g Salz (1 Eßlöffel).

Zuerst wird der Kohl fein gehobelt, das Salz und die Gewürze untergemischt und in einen Steinguttopf oder Glas geschichtet. (Günstig ist ein Topf mit Gärverschluss)

Dann wird das Kraut so lange gestampft oder mit der Faust gedrückt, bis so viel Flüssigkeit ausgetreten ist, dass das Kraut mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Nur so kann die Milchsäuregärung in Gang kommen.

Auf das Kraut legt man ein passendes Holzbrett und beschwert es mit einem Stein.

Ist es ein offener Topf, deckt man ihn mit einem Tuch ab.

Weitere mögliche Zutaten je nach Geschmack:

Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Kümmel

Diese Zutaten können vor der Gärung, aber auch später bei der Zubereitung eines Sauerkrautgerichts zugesetzt werden.

Gut geeignet sind auch getrocknete Früchte, Äpfel, Weintrauben oder Rosinen.