

Kraut und Rüben

Sauerkraut wird von Milchsäurebakterien gemacht. Die Bakterien hocken normalerweise auf und zwischen den Kohlblättern herum und langweilen sich. Erst wenn man den Kohlkopf zerkleinert, die Kohlschnipsel tüchtig stampft und sie mit Salz vermischt in ein Glas einsperrt, dann werden sie munter. Sie bekommen keine Luft mehr, werden sauer und beginnen zu gären. Viel Säuren und Kohlendioxidgas werden gebildet. Nach etwa drei Wochen ist das Kraut fertig. Es schmeckt super und ist soooo gesund.

Auch Tiere mögen Sauerkraut. Bei ihnen heißt das aber Silage und wird aus den Blättern von Zuckerrüben gemacht. Natürlich sind hier auch wieder die Sauertöpfe beteiligt. Die Säure, die sie bilden, macht das Futter lange haltbar.

Wenn die Kühe schnalzen und rülpsen schmeckt es ihnen besonders gut!

Versucht selbst einmal Sauerkraut herzustellen!

Ihr braucht dazu:

- Weißkohlkopf frisch vom Markt
- etwa 20-40g Salz
- Kohlhobel oder Küchenmesser
- Schüssel
- Stampfgerät
- Glas mit Deckel
- Holz- oder Kunststoffzylinder

Los geht's!

Vom Kohl die welken Blätter entfernen

Kohl hobeln oder auf dem Schneidebrett in dünne Streifen schneiden

Kohlschnitzel salzen und gut vermischen

Kohlschnitzel in das Glas füllen und gut pressen

die Schnitzel mit einem Zylinder oder flacher Schale beschweren, damit immer Saft übersteht

Glas mit dem Deckel gut verschließen und auf einen Untersatz stellen

nach zwei Wochen dürft ihr schon mal probieren

und, schmeckt es?