



Mildes  
**SAUERKRAUT,**  
aus dem Vorrat?

## SAUERKRAUT EINMACHEN Ganz leicht

**Selbstgemachtes Sauerkraut hat viele Vorteile: regional, vielseitig, köstlich, nährstoffreich und günstig. Sauerkraut einmachen ist keine Hexerei.**

Die Milchsäuregärung ist eine der ältesten Konservierungs-Arten. Sie ist ein Fermentationsprozess bei der der Zucker im Kohl durch unbedenkliche Bakterien in Milchsäure umgewandelt wird. Es dauert ungefähr 6–8 Wochen bis die Milchsäuregärung beendet ist. Das saure Milieu, welches damit erreicht wird, macht das Sauerkraut lange haltbar und gibt ihm seinen charakterlichen mild-säuerlichen Geschmack.

Sauerkraut ist äusserst kalorienarm und ist eine wichtige Vitaminquelle in den Wintermonaten.

### ZUTATEN

1,5 kg Weisskabis (spezielle Sorte wie z. B. Thurner)  
12g Salz  
1–2 EL Molke pro Glas  
2 kleine Kabisblätter zum Abdecken  
Nach Belieben; wenig Wachholderbeeren, Senfkörner

### ZUBEREITUNG

2 Gläser von 0,75l Inhalt auskochen. Alle Zutaten und Arbeitsgeräte bereitstellen. Wenn nötig, äussere Blätter entfernen und 2 kleine Blätter zum Abdecken bei Seite stellen. Strunk herausschneiden.

Mit Hilfe eines Gemüsehobels feine Streifen hobeln. In eine grosse Schüssel geben. Pro Kilo Kohl 10g Salz beifügen. Kräftig kneten bis sich viel Saft bildet. Molke beigeben. Das Kraut fest in die Gläser drücken bis etwa 3cm unter den Rand. Es sollte sowenig Luft wie möglich im Glas sein. Mit einem Kohlblatt abdecken. Dies verhindert das Verfärben der obersten Schicht. Ränder mit einem Haushaltspapier reinigen und Gläser luftdicht verschliessen. Die Gläser in ein grosses Becken stellen. Während der Gärung kann der aufsteigende Saft austreten. Bei Zimmertemperatur an einem dunklen Ort gären lassen, bis im Glas Bläschen aufsteigen. Der Gärungsprozess ist beendet, wenn keine Bläschen mehr aufsteigen (6–8 Wochen). Gläser kontrollieren, [beschriften](#) und an einem kühlen Ort aufbewahren.

### HALTBARKEIT

12 Monate, an einem kühlen, dunklen Ort. Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren.



### TIPP:

Wenn du auf den Geschmack gekommen bist, probiere das Einsäuern mit Rotkohl, Wirsing oder einer Mischung mit zusätzlich gehobelten Karotten. Ganz nach deinem Geschmack kannst du dein hausgemachtes Sauerkraut selber herstellen.

gemeinsam.kompetent.engagiert.  
**Wir, die  
Frauen  
vom Land.**  
landfrauen.ch



MIGGA FALETT