

VFED - Fermentation in der menschlichen Ernährung – Von der Wissenschaft bis auf den Teller

Sauerkraut (1 ½ -2 g Salz/100 g Kohl)

1 kg Weißkohl	äußerste Blätter entfernen und ein, zwei Blätter zum Abdecken beiseitelegen. Kohlkopf halbieren und den Strunk entfernen. Den Rest fein schneiden oder reiben
Salz	den geschnittenen Kohl in eine große Schüssel geben , abwiegen und pro 100 g Kohl 1 ½ - 2 g Salz dazugeben, vermischen und gut durchkneten. Den Kohl für ca. 30 Minuten stehen lassen, um genug Flüssigkeit ziehen zu lassen.
¼ TL Kümmelsamen	Dann die Kümmelsamen hinzufügen und gut durchmischen. Es sollte sich nun genug Flüssigkeit gebildet haben
Fermentiergefäß Stampfer	Nun den Kohl schichtweise in ein Gefäß füllen und fest stampfen, damit alle Luftblasen entweichen können. Das Gefäß bis max. 4 cm unter den obersten Rand füllen, mit einem Kohlblatt abdecken und mit einem Gewicht beschweren. Nun sollte eine Schicht Flüssigkeit über dem Kohl sein. Sollte dies nicht der Fall sein, den Kohl einfach mit einer 2% - Salzlake bedecken. Das Gefäß verschließen und bei Zimmertemperatur für mindestens zwei Wochen fermentieren. Denn solange benötigen die Milchsäurebakterien, um pathogene Bakterien zu verdrängen. Das Sauerkraut nach der Fermentation (nicht länger als 6 Wochen) im Kühlschrank oder im kühlen Keller lagern (unter 12°C). Darauf achten, dass das Sauerkraut immer mit fermentierter Salzlake bedeckt ist. Innerhalb von 6-12 Monaten verbrauchen.