

# „Das Geschirrlädchen“

## Sauerkraut = Powerkraut!

**Wer will heute nicht gesünder essen und leben?**

**Also fangen Sie an Ihr eigenes Sauerkraut herzustellen!**

Gesundes, selbstgemachtes Sauerkraut, eine einfache und kostengünstige Methode zur Herstellung eines wirksamen natürlichen probiotischen Powerkrautes.

Im Gärtopf bleibt Ihr Sauerkraut monatelang appetitlich frisch.

Sauerkraut ist eine echte Vitamin-C-Bombe, ballaststoffreich, kalorienarm und reich an Mineralstoffen.

Milchsaures, vergorenes Kohlgemüse gilt als immunstimulierend und verdauungsregulierend.

Schon in der Vergangenheit haben kluge Seeleute und Entdecker Sauerkraut als Proviant auf ihren Schiffen mitgeführt, weil sie wussten, dass sie sich so viele Monate lang auf See mit Gemüse versorgen konnten. Bordbüchern von Schiffen belegen, dass sich Skorbut, eine damals häufig auftretende schmerzhaft und zum Tode führende Vitamin-C-Mangelkrankung, verhindern ließ, wenn man bei langen Reisen regelmäßig das Fass mit Vitamin-C-reichen Sauerkraut aufmachte. Die guten Bakterien und Mineralstoffe schützen Sie vor Verdauungsschwierigkeiten.

**Die Zubereitung ist denkbar einfach und geht wie folgt vor sich:**

**Zutaten für einen Gärtopf mit 10 Liter Inhalt**

- 10kg Weißkohl
- 60g Salz
- Wacholderbeeren, Dill, evtl. Kümmel nach Belieben

Aus den Kohlköpfen den Strunk mit einem Krautstecher entfernen und die Köpfe halbieren. Mit einem Krauthobel werden die Köpfe fein gehobelt und dann lagenweise (etwa 10cm) mit etwas Salz in den Topf geschichtet und mit dem Krautstampfer fest eingestampft. Schicht für Schicht wird solange eingestampft bis Saft kommt und dann gibt man die nächste Lage wieder dazu. So fährt man fort, bis der Topf gefüllt ist. Bitte bei der Einfüllhöhe beachten, dass die Beschwerungssteine noch aufgelegt werden können.

Wacholderbeeren oder auch Dill/Kümmel zwischen jede Lage etwas mit einstreuen.

Wenn gut gestampft wurde, hat man jetzt reichlich Saft über dem eingestampften Kraut. Es kommt auch vor, dass Kraut etwas trockener ist und sich schlecht Saft bildet. Dann kann man etwas abgekochtes Salzwasser, Molke, Apfelsaft oder Weißwein zum Verfeinern mit angießen.

Die Beschwerungssteine auflegen, diese halten das eingestampfte Kraut unter dem Saft/Flüssigkeit.

Nun noch den Wasserrand mit Wasser füllen und den Deckel auflegen. Durch das heute immer mehr erwachende Gesundheitsbewusstsein hat dieses natürliche Verfahren wieder mehr an Bedeutung gewonnen, und lässt sich auch heute in der modernen Küche praktizieren.

Es empfiehlt sich den Gärtopf 10 – 14 Tage bei Zimmertemperatur stehen zu lassen, damit die Gärung schneller voran geht.

Bald hört man auch schon ein Blubbern oder Gluckern, dies zeigt, dass die Gärung im Gange ist. Nach 10 – 14 Tagen ist der Gärprozess abgeschlossen und der Topf kann in den Keller gestellt werden. Immer darauf achten, dass Wasser in der Wasserrille/rinne ist, dann ist ein luftdichter Abschluss gewährleistet.

So können Sie bis zum letzten Bissen, Ihr selbstgemachtes, appetitlich frisches und gesundes Sauerkraut genießen.

Nun noch viel Spaß beim Hobeln und Stampfen und einen guten Appetit beim Verzehr Ihres eigenen Sauerkrautes.

Wir schneiden jedes Jahr unser Sauerkraut selber ein und sind stets bei Fragen und Problemen Ihr guter Ansprechpartner.

Ihr Team aus dem Hause Steinzeug-Schmitt

# „Das Gerschirrlädchen“

## Die Milchsäuregärung

### Altbewährtes neu entdeckt - einfach gesund und lecker.

Die Milchsäuregärung ist eine altbewährte Konservierungsmethode.

Das Einsäuern von Gemüse ist das natürlichste und biologischste Verfahren des Haltbarmachens unserer Gemüsernten.

Die Selbstherstellung von Sauergemüse ist fast in Vergessenheit geraten. Früher wurde in offenen Töpfen Sauergemüse eingemacht, was jedoch zu häufigem und lästigem Abwaschen von Stein und Tuch führte. Oft war man gezwungen die oberste Schicht des Gemüses wegzunehmen.

In unserem Gesundheits-Gärtopf ist das Gemüse luftdicht abgeschlossen und bleibt lange frisch, sauber und appetitlich bis zur letzten Lage. Das lästige Abwaschen ist nicht mehr notwendig. Bei der Gärung werden Kohlenhydrate (Glucose) in die gesunde Milchsäure umgewandelt. Dies geschieht unter Sauerstoffausschluss und bei Temperaturen zwischen +20-24°C. Das Gemüse wird nicht erhitzt und alle Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe bleiben somit erhalten.

Dieser gesundheitliche Aspekt der Milchsäuregärung ist enorm. Der Gärprozess ist völlig natürlich und das Sauergemüse ist bestens geeignet für eine gesunde Ernährung und unseren Körper.

#### Neueste wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen:

- Milchgesäuertes Gemüse ist reich an Vitamin C und Mineralstoffen
- Stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte
- Wirkt sich positiv auf den Magen-Darm-Trakt aus
- Milchsäurebakterien sorgen für eine gesunde Darmflora und bessere Verdauung
- Versorgung des Körpers mit Ballaststoffen
- Eisen aus der Nahrung wird vom Körper besser aufgenommen
- Wenig Kalorien, für Diabetiker besonders empfehlenswert
- Sekundäre Pflanzenstoffe beugen Krebs vor und schützen vor Infektionen
- Hemmen das Wachstum von Pilzen

Geeignet für die Milchsäuregärung sind folgende Gemüsesorten:

**Weißkohl, Rotkraut, Rote Beete, Möhren, Gurken, Paprika, Broccoli, Blumenkohl, Erbsen, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Pastinaken, Rettiche, Sellerie, Wirsing, Tomaten, Zucchini...**

Das Sauerkraut ist das bekannteste Sauergemüse und ist gleichzeitig ein heimischer Lieferant für viele Vitamine und Mineralstoffe. Es liefert dem Körper viel Vitamin C, Kalium, Kalzium, Eisen und gesunde Ballaststoffe, die für unseren Organismus besonders wertvoll sind.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen

Ihr Team aus dem Hause Steinzeug-Schmitt