

## Blick in einen aktuellen Kurs

# Wir machen Sauerkraut im Glas

Als Kurseinstieg liess die Kursleiterin Maya Mohler in die Geschichte und die gesundheitliche Bedeutung von Sauerkraut blicken. Sauerkraut kennt man in verschiedenen Regionen der Welt vermutlich schon mehr als 10'000 Jahre. Es war beim Bau der Chinesischen Mauer wie auch auf Schiffs-Entdeckungsreisen mit dabei. In Wilhelm Buschs Max und Moritz wurde der Witwe Bolte das Holen des Sauerkrauts im Keller zum Verhängnis – die beiden Schlingel stibitzten ihr in dieser Zeit die gebratenen Hähnchen aus dem Kamin.

Die lange und energieunabhängige Haltbarkeit sowie der gesundheitliche Wert machen Sauerkraut seit Jahrhunderten zu einem wertvollen Nahrungsmittel. Am besten wird es roh genossen, damit die Milchsäurebakterien mit ihrer präbiotischen Wirkung unsere Darmflora und unser Immunsystem optimal unterstützen können.

Maya Mohler zeigte die Herstellung von Sauerkraut und erklärte den Vorgang einer Milchsäuregärung. Bevor die Kursteilnehmenden selber Hand anlegten, konnten sie ein koreanisches Sauerkraut degustieren. Das so genannte Kimchi wird im Vergleich zu unserem Sauerkraut viel pikanter gewürzt und kürzer fermentiert. Rezepte gibt es ganz viele, oft mit Chinakohl, Zwiebeln und Rübli, aber auch andere Gemüsesorten werden verwendet.

Im praktischen Teil wurde dann eifrig Kabis ganz fein gehobelt, Salz dazu gegeben und geknetet, bis das Kraut im Saft lag. Inspiriert durch das Kimchi und persönliche Vorlieben wanderten zum Würzen nicht nur die klassischen Wacholderbeeren, Koriander und Senfkörner sondern ganz mutig auch Zwiebeln, Äpfel oder Peperoncini mit ins Glas. Satt in die Gläser gefüllt wurde zuletzt als „Starthilfe“ etwas Molke oder Molkosan hinzugefügt und das Ganze mit einem Stück Kabisblatt abgedeckt. Wenn der eigene Saft zu knapp war, wurde mit abgekochtem Salzwasser aufgefüllt, bis die Flüssigkeit 1-2 cm über dem Blatt stand. Gut verschlossen konnten die Gläser und das nötige Knowhow zur weiteren Pflege des Krautes am Kursende mit nach Hause genommen werden.

Nach 8-10 Wochen ist das Sauerkraut fertig. Das Öffnen eines Glases ist jedes Mal dem Öffnen einer Wundertüte vergleichbar; wie schmeckt wohl das Kraut, mild, sauer, würzig, hoffentlich gerade richtig.

... und hier noch ein paar Bildimpressionen....



Degustation von Kimchi



Das Zvieri mit Kürbismuffins, Äpfeln und Kaffee versüsste den Kursnachmittag.