Wenn Kohl zu Sauerkraut wird

Ein Abend rund ums Fermentieren mit Biogemüsebauern Christian und Barbara Pflug in Otting

Von Anneliese Caruso

Waging am See. Sauerkraut, Käse, Bier oder Miso: So unterschiedlich diese Lebensmittel auch sind, sie haben eines gemeinsam. Sie entstehen durch Fermentation. Dabei wandeln Mikroorganismen wie Bakterien, Hefen oder Pilze natürliche Inhaltsstoffe um. Das sorgt nicht nur für besondere Aromen, sondern macht Lebensmittel oft auch länger haltbar. Gerade wenn Garten und Beet im Sommer und Herbst reichlich Ertrag liefern, ist Fermentieren eine einfache Möglichkeit, Gemüse für den Winter zu bewahren. Dabei bleiben viele wertvolle Vitamine und Nährstoffe erhalten.

Wie das gelingt, zeigte der Lebensmittelchemiker Christian Pflug. Gemeinsam mit seiner Frau Barbara betreibt er den Biogemüsehof „Steffel" im Ottinger Ortsteil Tettelham. Bei dem Kurs im Gasthaus „Oberwirt" vermittelte das Ehepaar den Teilnehmerinnen nicht nur Wissenswertes über die vielfältigen Formen der Fermentation, sondern zeigte im Praxisteil auch Schritt für Schritt, wie aus frischem Kohl schmackhaftes Sauerkraut entsteht. Als Gemüsebauer und Lebensmittelchemiker weiß Pflug aus Theorie und Praxis, worauf es beim Haltbarmachen von Gemüse ankommt.



Mit Messer, Salz und frischem Kohl ging es ans Werk: Im Praxiskurs erfuhren die Teilnehmerinnen, worauf es bei der Herstellung von Sauerkraut ankommt. – Foto: Anneliese Caruso

Bevor es ans Kneten ging, mussten zunächst die Mengenverhältnisse stimmen. Nur mit dem richtigen Verhältnis von Kohl und Salz kann die Fermentation optimal verlaufen, erklärte Pflug. Anschließend schnitten die Teilnehmerinnen Weißkohl, Spitzkohl und Blaukraut in feine Streifen. „Durch das Salz tritt Zellsaft aus und schafft die Grundlage für die Gärung. Milchsäurebakterien verwandeln den enthaltenen Zucker in Milchsäure und entwickeln dabei die typische säuerliche Note", informierte er.

Anschließend wurde der Kohl gemeinsam mit dem Salz kräftig geknetet, bis reichlich Saft austrat. Damit begann bereits die Fermentation: Die entstehende Salzlake schützt das Kraut vor Verderb und bietet den Milchsäurebakterien ideale Bedingungen für ihre Arbeit. Danach füllten die Teilnehmerinnen das Kraut in Gläser, drückten es sorgfältig an und verschlossen diese fest. Nun konnten die Mikroorganismen ihre Arbeit aufnehmen und den Kohl in den folgenden Wochen Schritt für Schritt in aromatisches Sauerkraut verwandeln.

Nach vier bis sechs Wochen ist die Fermentation weitgehend abgeschlossen und das Sauerkraut verzehrfertig. Für die Wartezeit wird man mit einem besonders harmonischen Aroma belohnt.

Nach dem Befüllen der Gläser klang der Abend in gemütlicher Runde aus. Dabei hatten die Teilnehmerinnen Gelegenheit, verschiedene bereits fermentierte Gemüsesorten zu probieren, die Christian und Barbara Pflug mitgebracht hatten, darunter Karotten und Kohlrabi. Bei der Verkostung entwickelten sich viele interessante Gespräche und ein reger fachlicher Austausch rund um das Fermentieren und Haltbarmachen von Gemüse.