

## Das Einsäuern von Gemüse in Gärtöpfen

Bedeutung des Sauergemüses für gesunde Ernährung

Einsäuern ist das natürlichste Verfahren zum Haltbarmachen all unserer Gemüsearten.

Während beim Einwecken wertvolle Vitamine und sonstige Nährstoffe erheblich vernichtet werden, wandelt sich beim Einsäuern das Gemüse durch den Gärprozess zu Milchsäureprodukten um. Sie sind besonders reich an Vitaminen und an Mineralstoffen.

Bereits in der mittelalterlichen Schiff-Fahrt war bekannt, dass der hohe Vitamin-C-Gehalt des Sauerkrautes vor Skorbut und anderen Erkrankungen schützt. Sauergemüse oder ein Gläschen Gärsaft (Lake) regen nicht nur die Verdauung an, sondern sättigt auch gut bei geringem Kaloriengehalt (z.B. nur 15 kcal in 100 gr. Sauerkraut).

Sauergemüse wird deshalb gern für Schlankheitskuren verwendet.

Ebenso ist die anregende Wirkung für den Stoffwechsel bekannt. Lake und Sauerkraut wirken Fettablagerungen entgegen. Übrigens, kann man die fertig gegorene Lake, in Flaschen abgefüllt, für längere Zeit dunkel lagern und sie als Würze für Salate etc. gut verwenden.

Die Bedeutung und Dringlichkeit der milchsäurehaltigen Gemüse für unsere Ernährung und Gesundheit, von Ärzten und Wissenschaftlern nachgewiesen, ist so groß, dass sie heute auf keinem Küchenzettel mehr fehlen dürfen.

### **Vorbereitung:**

Sauberkeit gilt auch hier als oberstes Gebot, und dies nicht nur für die Herrichtung des einwandfreien Gemüses, sondern auch für den Topf selbst einschl. Deckel.

Hier bewähren sich die ausgezeichneten Eigenschaften des Steinzeugs und beweisen ihren großen Vorteil des bequemen, leichten Reinigens, nämlich einfach abwischen, abbürsten oder abspritzen innen und außen, dann trocknen lassen. Ebenso ist mit dem Steinzeug-Deckel zu verfahren. Da Steinzeug so gut wie kein Wasser aufnimmt, fällt auch die sonst häufig bei anderen Topf Material an der Oberfläche der Behälter auftretende Schimmelbildung weg, die übrigens Geschmack, Gehalt und Haltbarkeit des Sauergemüses beeinträchtigt.

Steinzeug hingegen stellt keine Anforderung an Lagerung und Verwendung und ist stets neutral gegenüber jedem Sauergemüse.

Saft oder Brühe sollen das Sauergemüse 4-6 cm überdecken. Soweit hierfür der gemüse-eigene Saft nicht ausreicht, ist Brühe durch Abkochen und Abkühlen von Salzwasser im bestimmten Konzentrat vorzubereiten.

Hier genügt das Unterlegen von großen Kraut-, Wein- oder Meerrettichblättern.

Nach dem Einsäuern wird der Topf durch Auffüllen der Wasserrinne und Auflegen des Deckels luftdicht verschlossen und bei Zimmertemperatur (18-20 Grad C Küche) 8-10 Tage zur Anregung und Förderung des Gärens stehen gelassen.

Zugabe von etwas Molke oder Buttermilch regt den Gärprozess an und beschleunigt ihn, hörbar durch gelegentliches Gluckern. Danach den Gesundheitsgärtopf bei 4-8 Grad (Keller) aufbewahren.

Von jetzt ab immer Wasserverdunstung in der Wasserrinne beobachten und bei fehlen nachfüllen. Die stets gut gefüllte Wasserrinne mit Deckel ist nämlich Voraussetzung zum luftdichten Verschluss und somit die 100 % Konservierung auf die natürlichste Art und Weise.

Das Sauergemüse bleibt frisch und appetitlich, es bleiben alle Vitamine und Inhaltstoffe erhalten und es ist auch nach einem Jahr ohne weiteres zu genießen. Zum Herausnehmen des fertigen Gemüses nach 4-8 Wochen, je nach Gemüseart, Gesundheits-Gärtopf nur so lange wie unbedingt nötig öffnen. Zu saures Gemüse kann durch Beimischung von Frischgemüse wesentlich gemildert werden.

**Größen: 10, 15, 20, 25, 30, 40, 50 Ltr.**

**Rezepte: siehe Rückseite**

## Rezepte FÜR ORIGINAL-BIOLOGISCHE GÄRTÖPFE

### Sauerkraut

25 kg Kraut, 150 g Salz, ½ l Buttermilch oder Molke, Wacholderbeeren, Dill, auf Wunsch auch Kümmel.

Kraut fein hobeln, in Lagen gut einstampfen, bis der Saft über dem Kraut steht. Abgekochtes Salzwasser zugießen (auf 1 l Wasser 15 g Salz) oder Molke.

Die Flüssigkeit muß über den Beschwerungssteinen stehen.

### Weinkraut

Sie bereiten Weinkraut auf die gleiche Weise wie Sauerkraut, geben jedoch statt Molke 1 Liter herben Weißwein zu. Zur Abrundung des Geschmacks empfehlen wir zusätzlich einige geschälte und in Scheiben geschnittene Äpfel. Zum Abdecken wenden Sie sauber gewaschene Weinblätter.

### Russisches Kraut

(Kaukasisches Rezept)

Feste kleine Weißkrautköpfe, Sellerieknolle und -Blätter, grüne Tomaten, Zwiebeln, rote Paprikaschoten (fest), Knoblauch, Pfefferkörner.

Weißkrautköpfe vierteln, zusammen mit den Grünen Tomaten, rohe Selleriestücken, Zwiebelringen, Knoblauchzehen und geschnittenen Paprikaschoten in den Gärtopf schichten. Mit Sellerieblättern, einigen Pfefferkörner, 25 g Salz je Liter Wasser einen Sud kochen. Diesen lauwarm über das Gemüse gießen bis der Beschwerungsstein überdeckt ist.

### Sauere Bohnen

6-7 kg Bohnen für 10-l-Topf, 40-50 g Salz, Bohnenbrühe oder Salzwasser mit 15 g Salz je Liter, ½ l Molke zum Starten der Gärung. Junge Bohnen nach Möglichkeit ganz oder ältere gespalten oder gebrochen einlegen. Sie nehmen den Bohnen den Giftstoff, wenn sie vorher bei schwacher Hitze 5 Minuten gekocht werden. Bitte darauf achten, dass die Bohnen nicht zu weich werden. Bei Bedarf Gärtopf mit Bohnenbrühe oder Salzwasser bis über den Beschwerungsstein auffüllen.

### **MS-Steinzeug**

**Triftstr. 11**

**55595 Spabrücken**

**Tel.: +49 6706 1370**

**Fax: +49 6706 960077**

**Email: steinzeugwaren-ms@t-online.de**

**www.ms-steinzeug.com**

### Rotkraut

machen Sie auf die gleiche Weise wie Sauerkraut ein. Sie genießen es auch als Salat, mit Zwiebeln, Majoran, Thymian und Knoblauch gewürzt. Reichlich Öl gießen Sie darüber und essen diese Köstlichkeit zu jungen Pellkartoffeln.

### Salzgurken

Mittellange, feste Gurken, Kerne müssen noch weich sein. Meerrettichscheiben, Knoblauchzehen, Zwiebeln, Dill, Estragon, Lorbeerblätter, Nelken, Meerrettichblätter zum Abdecken. Salzwasser zum Übergießen (25 g Salz je Liter Wasser), ¼ l Molke zum Starten der Gärung.

### Rote Rüben

Feingeraffelt, Zutaten und Herstellung wie bei Gurken. Mindestens 6 Wochen verschlossen halten, gären sehr stürmisch, brauchen reichlich Platz dafür.

### Sellerie

Grob oder mittelstark geraffelt, nicht stehen lassen Da er sich sonst verfärbt. Zutaten und Herstellung wie bei Gurken.

### Roter Paprika

Späte, festfleischige Sorten verwenden, die im Spätherbst auf den Markt kommen, die frühen Sorten werden weich und unansehnlich. Auch grüner und Gelber Paprika ist verwendbar.

Schoten aufschneiden, Kerne herauskratzen und in 1 cm breite Streifen schneiden, in Gärtopf drücken unter Verwendung von Gewürzen wie Knoblauch, Pimentkörner, Lorbeerblätter, Meerrettichscheiben. Abdecken mit Weinranken oder Meerrettichblättern. Übergießen mit Salzwasser (25 g Salz auf 1 Liter Wasser), braucht Beschwerungsstein nur gering zu überdecken, da sich später reichlich Brühe bildet.



## How to Ferment Sour Vegetables in our Fermenting Stoneware Health Pot

The process of fermenting sour vegetables for healthy nutrition is the most natural procedure in the world. On Medieval Ships it was well known that the high Vitamin C content of sour herbs would protect against such illnesses as scurvy. Sour Vegetables produce after fermenting; juices that not only energize digestion but also have a small calorie count (e.g. only 15Kcal in 100gr of say Sauerkraut). Likewise, the energizing effect works well for maintaining a higher metabolism.

**Preparation:** Cleanliness of both pot and cover are essential before starting. Here the excellent characteristics of our stoneware prove an advantage. Our stoneware is easily cleaned by simply wiping, brushing, or hosing down the inside and outside, then leaving to air dry. Stoneware does not absorb water and other Bacteria that normally is acquired on other pots and pans that can impair taste.

**Prepare your sour vegetables.** ( Recipes are included on the attached page ).  
**Create your vegetable broth.** ( Some Sour vegetables do not have enough of their own juice to ferment so a broth must be prepared and used. )  
**Lay the vegetables in the stoneware health fermenting pot.**  
**Pour the broth / juice 4 to 6 centimeters over the top of the vegetables making sure to cover them.**

Instead of linen cloth which the stoneware health fermenting pot does not need, we suggest using the larger leaves of the sour vegetable to finish covering. This will add spice and taste. In addition you may also want to add milk or buttermilk as this will help accelerate the fermenting process.

**Carefully lock and seal your stoneware fermenting health pot.**

Be careful that no dust or dirt gets into the pot as you seal it. Dust and dirt can contaminate the vegetables.

**Fill the water funnels up to the water line.**

**Leave your fermenting health pot in a room where it will not be disturbed at room temperature for 8-10 days.** You may occasionally hear air bubbles.

**Remember to always refill the water funnels during the fermenting process so the water is up to the waterline.**

**After the 8-10 days, store your fermenting pot in a cool dark area (4-8 C) for 4 to 8 weeks.**

Fresh infusions of vegetables can be added after fermentation.



## RECIPES

### FOR THE ORIGINAL FERMENTING STONEWARE HEALTH POT

#### SAUERKRAUT

25kg of cabbage  
 150g of salt  
 ½ liter of buttermilk or whey  
 A few Juniper Berries  
 Dill  
 Kummel if desired

Grate cabbage fine  
 Put cabbage in Pot  
 Press/Squeeze the grated cabbage firmly until juice covers the cabbage  
 Add 1 liter of water/Broth and 15g of salt or whey per liter of water/broth  
 Add buttermilk  
 Make sure the liquid stands right to the lid

#### RUSSIAN WHITEKRAUT

25kg of small white cabbages  
 25g of salt per liter water  
 1 celery bulb with leaves  
 Green Tomatoes  
 Onions  
 Red Pepper  
 Garlic  
 Pepper grains

Cut cabbages, tomatoes, onions, red pepper and celery bulb into 4 quarters  
 Add to pot  
 Cook Celery leaves, pepper corns, garlic and 25g salt per liter to make a broth  
 Cover vegetables in pot with the broth (broth should be lukewarm)  
 Make sure water/broth is filled to the waterline

#### WINE KRAUT

25kg of cabbage  
 150g of salt  
 ½ liter of dry white wine  
 A few Juniper Berries  
 Dill  
 Kummel if desired  
 Some peeled and cut apples

Grate cabbage fine  
 Put cabbage in Pot  
 Press/Squeeze the grated cabbage firmly until juice covers the cabbage  
 Add 1 liter of water/broth and 15g of salt per liter of water  
 Make sure the liquid stands right to the lid

#### RED CABBAGE (German Rotkraut)

25kg of cabbage  
 150g of salt  
 ½ liter of buttermilk or whey  
 A few Juniper Berries  
 Dill  
 Kummel if desired

Grate cabbage fine  
 Put cabbage in Pot  
 Press/Squeeze the grated cabbage firmly until juice covers the cabbage  
 Add 1 liter of water/Broth and 15g of salt or whey  
 Add buttermilk  
 Make sure the liquid stands right to the lid

#### RED BEETS

Red Beets  
 Horseradish bulb  
 Onions  
 Garlic  
 Dill  
 Laurel leaves  
 Bay leaves  
 25 kg salt per liter water  
 ¼ whey per liter

Cut beets, horseradish bulb and onions  
 Add to pot  
 Add garlic, dill, laurel leaves, bay leaves and salt  
 Add whey  
 Add water/broth up to waterline  
 Keep covered 6 weeks minimum

\*\* Beets ferment quite stormily and will need plenty of space

#### RED PEPPER

Red Peppers ( green and yellow are also usable)  
 Garlic  
 Laurel leaves  
 Horseradish bulb  
 Pimento pepper  
 Grape leaves if desired  
 25g salt per liter water

Core Peppers and cut in 1cm bread strips  
 Add peppers to pot  
 Press Peppers firmly  
 Add garlic, laurel leaves and pimento pepper  
 Cut Horseradish bulb in small parts  
 Add to Pot  
 Cover with grape leaves  
 Fill pot 3 quarters of the way with broth/water  
 (Fermenting peppers release more juice than most vegetables so broth /water needs to be only 3 quarters full)

#### SALT CUCUMBERS

Cucumbers (firm)  
 Horseradish bulb  
 Onions  
 Garlic  
 Dill  
 Laurel leaves  
 Bay leaves  
 25 kg salt per liter water  
 ¼ whey per liter

Cut Cucumbers, onions and Horseradish bulb  
 Add to pot  
 Add garlic, dill, laurel leaves, bay leaves and salt  
 Add whey  
 Add water/broth up to waterline

#### SOUR BEAN

6-7 kg of green beans for every 10 liter pot  
 40-50g Salt  
 Bean broth or saltwater with 15g of salt per liter of water/broth  
 ½ liter of whey

Cook Beans for 5 minutes on low heat prior to using  
 Make sure beans are not too soft  
 Fill fermenting pot to water line/top with water or bean both