

Sauerkraut stampfen auf der Ökostation

Der Genuss von Sauerkraut hat in Deutschland eine lange Tradition. Auch die Witwe Bolte bei Wilhelm Buschs Max und Moritz hat für den Sauerkohl geschwärmt „...besonders wenn er aufgewärmt“. Unter Anleitung von Brigitte Sprenger kann man am Samstag, 12. November, von 11.00 bis 14.00 Uhr in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil die Herstellung von Sauerkraut erlernen.

Wurde früher in offenen Holzfässern oder Steinguttöpfen eingesäuert, geht es heute mit speziellen Gärtöpfen relativ einfach. Mit Hilfe eines Hobels wird der Kohl kleingeschnitten und mit etwas Salz bestreut. Nun wird so lange gestampft und geknetet, bis Zellwasser austritt. Es können Gewürze wie Lorbeerblätter, Wacholderbeeren oder Dilldolden mit eingeschichtet werden. Die eigentliche Milchsäuregärung findet dann bei jedem Teilnehmer zu Hause statt.

Die Kohlköpfe liefert ein Bauer aus der Region. Zur Kräftigung der Teilnehmer gibt es ein Sauerkrautgericht. Die Kosten betragen 20,- Euro je Teilnehmer inklusive Imbiss. Dazu kommen 1,50 Euro pro Kilo Weißkohl – je nach Gärtopfgröße. Mitzubringen sind ein Gärtopf und eine große fettfreie Schüssel, möglichst aus Emaille oder Porzellan. Eine Anmeldung ist bis zum 4. November unter 0 23 89-98 09 11 beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Dort können auch Bezugsquellen für Gärtöpfe erfragt werden.