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 verwenden 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 Beschwerungs-Stein überdeckt ist.

Saure 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 Phasin, 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 über Beschwerungsstein auffüllen.

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), ½ 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 dafur.

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.

zu beziehen duch

www.yerd.de

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 gemüseeigene Saft nicht ausreicht, ist Brühe durch Abkochen und Abkühlen von Salzwasser im bestimmten Konzentrat vorzubereiten.
Das zum Bedecken des Gemüses beim normalen Einmachtopf erforderliche Leinentuch, selbstverständlich sauber gewaschen und getrocknet, fällt beim Gesundheitsgärtopf weg.
Hier genügt das Unterlegen von großen Kraut-, Wein- oder Meerettichblättern.
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, horbar durch gelegentliches Gluckern. Danach den Gesundheitsgärtopf bei 4-8 Grad C (Keller) aufbewahren.
Von jetzt ab immer Wasserverdunstung in der Wasserrinne beobachten und bei Fehlen nachfüllen. Die stets gut gefüllte Wasserrinne mit Deckel ist nämlich Vorraussetzung zur Verhinderung

* des schädlichen Luftzutritts
* des Schlechtwerdens der oberen Teile des Sauergemüses
* das Eindringen von Staub, Spinnen und sonst. Ungeziefer

Diese Nachteile gibt es bei dem Gesundheit-Gärtopf nicht.
Das Sauergemüse bleibt unbedingt sauber und appetitlich. 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.