



PORZELLAN – GLAS - KUNSTGEWERBE

**B. Erning-Söhne**

TÖPFEREI – KERAMISCHE WERKSTATT



**Gärtöpfe – Gesundes Essen selbst gemacht.**



## **Gebrauchsanweisung**

Rezepte über die Herstellung für „Milchsaures“  
Empfohlen durch Dr. med. Dr. phil. Johannes Kuhl

### **Sauerkraut:**

Sauerkraut aus den saftigen Köpfen des Herbstkohles einsäuern.  
Auf 25 kg rechnet man 75 g trockenes Meersalz. Das Kraut wird  
möglichst fein gehobelt, in Lagen mit etwas Meersalz vermischt in den  
Topf gebracht und mit einem Holzstampfer fest eingestampft.

Es muss solange gestampft werden, bis der Saft kommt, dann die  
nächste Lage einbringen und so fortfahren, bis der Topf soweit gefüllt ist,  
dass noch reichlich Platz für den Stein zum Beschweren vorhanden ist.  
Als Gewürz werden Wacholderbeeren dazwischen gestreut.

Wer ganz sicher gehen will, impft mit ¼ Liter Eden-Sauerkrautsaft. Es  
empfiehlt sich, den Gärtopf in den ersten zehn Tagen bei  
Zimmertemperatur stehen zu lassen, damit die Gärung schnell in Gang  
kommt. Bald wird der Deckel zu gluckern anfangen um die beginnende  
Gärung zu melden. Noch etwa zehn Tagen kühl stellen und den  
entstandenen Niederschlag vom Stein abwaschen. Nach vier Wochen  
kann mit dem Verzehr begonnen werden.

Es ist darauf zu achten, dass die Wasserrille immer mit Wasser gefüllt  
ist, damit das Sauerkraut luftdicht abgeschlossen ist.

### **Blaukraut:**

Auf die gleiche Weise wird Blaukraut eingemacht, besser Rotkraut  
genannt, weil es beim Einsäuern eine herrlich rote Farbe bekommt. Sehr  
fein hobeln und sehr fest einstampfen. Es wird mürber dadurch! Falls  
nicht genügend Saft entstanden ist, werden Krautreste (Strunk und  
grobe Blätter) entsaftet und mit etwas Salzwasser (15 g auf 1 Liter)  
vermischt und dazugegeben. Zum Zudecken nimmt man Wein- oder  
Sauerkirschenblätter und beschwert wie üblich mit  
Beschwerungssteinen.

Im Winter wird der Salat mit Zwiebeln und Majoran, wenig Thymian und Knoblauch gewürzt, mit kalt geschlagenen Öl angemacht und zu Pellkartoffeln und heißem Maroni gereicht, ein Genuss!

### **Bohnen:**

Bohnen werden sehr fein geschnipselt, die zarten und saftigsten geben das beste Gemüse. Salzmenge wie bei Sauerkraut. Die Bohnen werden gründlich mit dem Salz vermischt, und fest in den Gärtopf gedrückt. Sollte sich nach dem Beschweren nicht genügend Saft zeigen, wird mit abgekochtem und wieder abgekühltem Salzwasser aufgefüllt (auf 1 Liter 15 g) bis die Beschwerungssteine bedeckt sind.

### **Gurken:**

Gurken sind die ersten Gartenfrüchte, die in den Gärtopf wandern. Schon im Juli wird ein 10-Liter-Topf gefüllt und mit Meersalzwasser übergossen (auf 1 Liter 25 g Salz).

Würzen: Meerrettichscheiben, Knoblauchzehen, Dill, Estragon, Lorbeerblatt, 2-3 Nelken und wenn vorhanden Wein- und Meerrettichblätter. Die Gurken wähle man mittellang und fest. Sie sollen noch keine Kerne gebildet haben. Sie müssen gut gewaschen und mit einem reinen Tuch abgetrocknet werden. Es ist anzuraten, sie mit einem spitzen Messerchen oder Holzstäbchen zu durchbohren. Der Stein auf den Gurken soll nicht zu schwer sein, damit sie nicht zerdrückt werden.

### **Karotten:**

Im September-Oktober, wenn die Karotten zum Einsäuern kommen, ist der erste Gurkentopf schon ziemlich geleert; sehr viel Brühe (Lake) ist übrig geblieben, die uns beim Einsäuern von großem Wert sein kann. Die Karotten werden nach dem Waschen und Putzen geraffelt (mittlere der Gemüsereibe) und mit Gewürzen fest in den Topf eingestampft, jedoch ohne sie zu zerquetschen. (Gewürze: Zwiebeln, die man gleich mitraffelt, drei kleine Knoblauchzehen, in die man je eine Nelke steckt, Dill Estragon, Lorbeerblatt und Meerrettichscheiben).

Hat man im Gärtopf Gurkenbrühe übrig, so genügt ein Übergießen mit dieser Brühe, um in Kürze zu einer würzigen Gärung zu kommen, ohne weitere Salzzugabe. Andernfalls hilft man sich mit abgekochtem Meersalzwasser (auf 1 Liter 25 g Salz) und impft mit etwas Eden-Karottensaft.

Bei uns hielten zwei große Töpfe mit Karotten bis März und waren frisch und schmackhaft bis zuletzt. Nach zwei Monaten etwa beginnen sie mürber zu werden und gewinnen dadurch noch an Wohlgeschmack. Im März wurde dann wieder ein 30-Liter-Topf neu eingesäuert. Es waren

ausgemietete Winterkarotten, die mit Gurkenbrühe übergossen sehr rasch säuerten und bis Mitte Juni, bis der Topf geleert war, als schnell auf den Tisch gebrachtes Rohkostgericht hoch willkommen waren.

### **Roterüben:**

Roterüben sind etwas derber im Fleisch und sollten sehr fein geraffelt werden. (In Scheiben zu schneiden, wie es bei gekochtem Roterübensalat üblich ist, empfiehlt sich nicht). Roterüben entwickeln beim Einsäuern einen feinen Geschmack. Die Zutaten wie bei Gurken, auch das Salzwasser, von dem man nicht viel braucht, da sie selbst viel Brühe ziehen. Achtgeben, sie gären sehr stürmisch und brauchen reichlich Platz dazu. Der Stein wird heiß abgewaschen und nach dem Abkühlen wieder aufgelegt. Nach weiteren acht Tagen wieder abwaschen. Dann beruhigt sich der Inhalt schon, und wir stellen den Topf kühl, um nach etwa vier Wochen mit dem Verzehr des ausgezeichneten und gesunden Salates beginnen zu können.

### **Roter Paprika:**

Eine Delikatesse für den Winter ist Roter Paprika. Es sind die späten, festfleischigen Sorten zu nehmen, die erst September-Oktober am Markt sind. Die frühen zarteren Sorten halten sich nicht so gut, werden sehr rasch weich und unansehnlich und sind in diesem Zustand nicht mehr als Salat zu verwenden.

Mit freundlichen Grüßen

*Bernhard Erning*

**Töpferei B. Erning-Söhne**  
Eschstraße 31  
D-48703 Stadtlohn



Telefon: +49 (0) 2563/4962  
Telefax: +49 (0) 2563/4405  
Handy: +49 (0) 172/5328095  
E-Mail: [erning-soehne@t-online.de](mailto:erning-soehne@t-online.de)  
Homepage: <http://www.toepferei-erning.de/>