

Step by step guide to making homemade sauerkraut

You will need:

2.2kg / 4.8lb Fresh green cabbage (core removed)

3 tbsp Sea salt

1. Thinly slice cabbage and place into a bowl. If you like crunchy sauerkraut slice your cabbage slightly thicker. Sprinkle with salt.
 2. Using a muddler or wooden spoon, muddle and bash the cabbage for 10 minutes. This releases liquid and creates a natural brine for the cabbage to ferment in. Continue until you have enough liquid to cover the cabbage.
 3. Pack cabbage tightly into the Kilner® Jar. Always ensure you leave a 2.5 inch/6.5cm headspace and add the liquid. The liquid should cover the cabbage, if this does not happen create a salt brine using 2 tbsp sea salt to 1 Litre/34 US fl oz of water. The cabbage should be completely covered by at least 1cm of the salt brine.
 4. Add the Kilner® Ceramic Stones on top of the cabbage, The Ceramic Stones are designed to weigh down the cabbage and ensures the anaerobic process can begin.
 5. Clean the rim of the jar removing any debris. Seal the jar with the lid and air lock. Fill the air lock with water and leave to ferment at room temperature (64°F to 75°F / 17.8°C to 24°C) for 1 - 4 weeks. Check daily that the lid is firmly down and secure. If the lid has raised then push back into position.
 6. After the first week, we recommend that you taste your sauerkraut every couple of days until the desired flavour and texture is achieved. It can take up to 4 weeks for your desired flavour to be achieved and external factors like room temperature and thickness of cabbage can make the process longer.
 7. Once you are happy with your sauerkraut, store in the refrigerator or transfer to sealed Kilner® Jars. Consume within one month.
-

Top tip... for something different try adding 5 cloves of garlic to the above recipe or alternatively add 2 - 3 tbsp caraway seeds.

Step by step: Hausgemachtes Sauerkraut.

Zutaten:

2,2 kg Kohl, 3 Esslöffel Salz

1. Schneiden Sie den Kohl in dünne Scheiben und geben Sie diesen in eine Schüssel. Für festeres Sauerkraut, schneiden Sie den Kohl in etwas dickere Scheiben. Mit Salz bestreuen.
 2. Verrühren Sie anschließend den Kohl 10 Minuten lang mit einem Holzlöffel. Dadurch wird Flüssigkeit freigesetzt und es entsteht eine natürliche Salzlake, in der der Kohl gärt. Fahren Sie fort, bis Sie genug Flüssigkeit haben, um den Kohl zu bedecken.
 3. Füllen Sie dann den Kohl in das Kilner-Glas. Achten Sie immer darauf, dass Sie das bis maximal 6 cm vom Rand füllen und die Flüssigkeit hinzufügen. Die Flüssigkeit sollte den Kohl bedecken, wenn dies nicht geschieht, erzeugen Sie Salzlake mit 2 Esslöffeln Meersalz auf 1 Liter Wasser. Der Kohl sollte von mindestens 1 cm der Salzlake vollständig bedeckt sein.
 4. Fügen Sie die Kilner-Keramiksteine auf dem Kohl hinzu. Die Keramiksteine sind so konzipiert, dass sie den Kohl beschweren und sicherstellen, dass der anaerobe Prozess beginnen kann.
 5. Reinigen Sie den Rand des Glases, indem Sie den Schmutz entfernen. Verschließen Sie das Glas mit dem Deckel und dem Entlüftungsventil. Füllen Sie das Glas mit Wasser und lassen Sie es bei Raumtemperatur (17 - 24 C) für 1 - 4 Wochen gären. Prüfen Sie zwischendurch, ob der Deckel fest aufliegt und sicher verschlossen ist. Sollte sich der Deckel anheben, drücken Sie ihn wieder in seine Position.
 6. Nach der ersten Woche empfehlen wir Ihnen, Ihr Sauerkraut von Zeit zu Zeit zu probieren - bis der gewünschte Geschmack und die gewünschte Konsistenz erreicht sind. Es kann bis zu 4 Wochen dauern, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist. Äußere Faktoren wie Raumtemperatur und Dicke des Krauts können den Prozess verlängern.
 7. Sobald Sie mit Ihrem Sauerkraut zufrieden sind, lagern Sie es im Kühlschrank oder geben es in versiegelte Kilner-Gläser. Innerhalb eines Monats verbrauchen.
-

Top-Tipp für etwas anderes: Versuchen Sie, 5 Knoblauchzehen zum obigen Rezept hinzuzufügen oder fügen Sie alternativ 2 -3 Esslöffel Kümmel hinzu.



1. Schneiden
2. Verrühren
3. Einfüllen
4. Hinzufügen
5. Verschließen

What is fermentation?

Fermentation is one of the oldest and basic forms of preserving food. Fruits and vegetables contain natural bacteria that, when deprived of air, can suppress and inhibit the growth of other microbes that would cause spoilage. During the fermentation process, these natural bacteria convert the carbohydrates and sugars in whole food items into an acid which then becomes the ideal environment to preserve that food. Lacto-fermentation, a process brought on through the presence of lactobacillus, gives fermented foods and drinks their signature tangy and sour taste, but also creates probiotics that aids in digestion.

To help you in your fermenting journey we have put together some of the most commonly asked questions. Please visit our website www.kilnerjar.co.uk for more information.



Fermentieren – was ist das?

Die Fermentation ist eine der ältesten und besten Formen der ausdauernden Ernährung. Obst und Gemüse enthält natürliche Bakterien, wird diesen die Luft entzogen, können diese das Wachstum anderer Mikroben unterdrücken und dafür sorgen, dass diese nicht verderben.

Während des Fermentationsprozesses verwandeln die natürlichen Bakterien, die Kohlenhydrate und den Zucker in den Nahrungsmitteln in eine Säure, die dann, die ideale Umgebung für die Konservierung dieser Nahrungsmittel bietet. Die Lacto-Fermentation ist ein Prozess, der durch den Lactobacillus ausgelöst wird. Dieser verleiht fermentierten Nahrungsmitteln und Getränken ihren charakteristischen würzigen und sauren Geschmack, schafft aber auch Probiotika, die die Verdauung unterstützen.

Fermented Red Cabbage and Apple

You will need:

2.2 kg/4.8lb Red cabbage (core removed)
15 Juniper berries, crushed
22 Coriander seeds, crushed
225 grams/1/2 lb Apples, cored and grated
45 grams/3 tbsp Sea salt

1. Thinly slice cabbage and place into a large bowl. Add all other ingredients and sprinkle with salt.
2. Using a muddler or wooden spoon, muddle and bash the cabbage and apple for 10 minutes. This releases liquid and creates a natural brine for the cabbage to ferment in. Continue until you have enough liquid to cover the mixture.
3. Pack mixture tightly into the Kilner® Jar. Always ensure you leave a 2.5 inch/6.5cm headspace and add the liquid. The liquid should cover the mixture, if this does not happen create a salt brine using 2 tbsp sea salt to 1 litre/34 US fl oz of water. The mixture should be completely covered by at least 1cm of the salt brine.
4. Add the Kilner® Ceramic Stones on top of the jar, ensuring all of the cabbage and apple is submerged below the liquid. The Ceramic Stones are designed to weigh down the contents and ensure the anaerobic process can begin.
5. Clean the rim of the jar removing any debris. Seal the jar with the lid and air lock. Fill the air lock with water and leave to ferment at room temperature (64°F to 75°F / 17.8°C to 24°C) for at least 1 - 4 weeks. Check daily that the lid is firmly down and secure. If the lid has raised then push back into position.
6. After the first week, we recommend that you taste your produce every couple of days until the desired flavour and texture is achieved. It can take up to 4 weeks for your desired flavour to be achieved and external factors like room temperature and thickness of cabbage can make the process longer.
7. Once you are happy with your ferment, store in the refrigerator or transfer to sealed Kilner® Jars. Consume within one month.

Fermentierter Rotkohl & Apfel

Zutaten

2.2kg Rotkohl (Kerngehäuse entfernt)
15 Wacholderbeeren, zerquetscht
22 Koriandersamen, zerkleinert
225 g Äpfel, entkernt und gerieben
45 Gramm/3 Esslöffel Meersalz

1. Den Kohl in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Alle anderen Zutaten hinzufügen und mit Salz bestreuen.
2. Mit einem Mixer oder Holzlöffel den Kohl und den Apfel 10 Minuten lang gut verrühren. Dadurch wird Flüssigkeit freigesetzt und es entsteht eine natürliche Salzlake, in der der Kohl gärt. Rühren Sie weiter, bis Sie genug Flüssigkeit haben, um die Mischung zu bedecken.
3. Füllen Sie die Mischung fest in das Kilner®- Fermentierglas. Achten Sie immer darauf, ca. 6,5 cm oben frei zu lassen und fügen Sie anschließend die Flüssigkeit hinzu. Die Mischung sollte vollständig von mindestens 1 cm der Salzlake bedeckt sein. Sollte dies nicht der Fall sein, erzeugen Sie eine Salzlake, indem Sie 2 EL Meersalz auf 1 Liter Wasser geben.
4. Fügen Sie die Kilner®-Keramiksteine dem Glas hinzu und achten Sie darauf, dass der gesamte Kohl und die Äpfel unter die Flüssigkeit gehalten werden. Die Keramiksteine sind so ausgelegt, dass sie den Inhalt beschweren und sicherstellen, dass der anaerobe Prozess beginnen kann.
5. Reinigen Sie den Rand des Glases, indem Sie alle Rückstände entfernen. Verschließen Sie das Glas mit dem Deckel und der Luftschleuse. Füllen Sie die Luftschleuse mit Wasser und lassen Sie sie bei Raumtemperatur (18,8°C - 24°C) mindestens 1 - 4 Wochen gären. Prüfen Sie täglich, ob der Deckel fest aufliegt und sicher sitzt. Wenn sich der Deckel verschoben haben sollte, drücken Sie ihn wieder in seine Position zurück.
6. Nach der ersten Woche empfehlen wir Ihnen, Ihre Produkte alle paar Tage zu probieren, bis der gewünschte Geschmack und die gewünschte Konsistenz erreicht sind. Es kann bis zu 4 Wochen dauern, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist. Äußere Faktoren wie Raumtemperatur und Größe des Kohls können den Prozess verlängern.
7. Sobald Sie mit Ihrem fermentiertem Ergebnis zufrieden sind, lagern Sie es im Kühlschrank oder füllen Sie es in versiegelte Kilner®-Gläser um. Das Fermentierte sollte innerhalb eines Monats verzehrt werden.

Homemade Kimchi

Kimchi is a traditional fermented Korean dish seasoned with salt, chilli, ginger, soy sauce, vinegar and sugar. Enjoy as a side dish or condiment.

You will need:

1.8Kg/4 lb Chinese leaf cabbage
3 tbsp Sea salt
6 tbsp Spring onions chopped
3 Cloves Garlic, crushed
3 tbsp Chilli powder
6 tsp Root ginger, finely chopped
375ml/12.5 US fl oz Soy sauce
375ml/12.5 US fl oz White wine vinegar
6 tsp Sugar
Dash of sesame oil for serving

-
1. Thinly slice cabbage and place into a large bowl. Sprinkle with salt and leave for 3 - 4 hours.
 2. After 3 - 4 hours, gently mix the cabbage and check all pieces have wilted. Drain the salt liquid and rinse the cabbage.
 3. Add all of the other ingredients to the bowl and mix thoroughly.
 4. Pack tightly into the Kilner® Jar leaving 2.5 inch/6.5cm headspace. Place ceramic stones on top of the kimchi. Make sure the cabbage is pushed down and compact so it is fully submerged.
 5. Clean the rim of the jar, removing any debris. Seal the jar with lid and air lock. Fill the air lock with water and leave at room temperature (64°F to 75°F / 17.8°C to 24°C) for at least 2 days. Check daily that the lid is firmly down and secure. If the lid has raised then push back into position.
 6. After 2 days transfer to the fridge or pack in sealed Kilner® Jars, consume within one week. Serve with a dash of sesame oil.

This recipe makes enough to fill a full 3 Litre/104 US fl oz Kilner® Jar but you can easily halve the ingredients if you want to make a smaller batch.

Homemade Kimichi

Kimichi ist ein traditionelles fermentiertes koreanisches Gericht, gewürzt mit Salz, Chili, Ginter, Sojasauce, Viegar und Zucker. Als Beilage oder zum Würzen.

Zutaten:

1800 Gramm Chinakohl
3 TL Salz
6 TL gehackte Frühlingszwiebeln
3 zerkleinerte Knoblauchzehen
3 TL Chilli-Pulver
6 TL frischer Ingwer
375 ml Sojasauce
375 ml Weißer Essig
6 TL Zucker
1 Schälchen mit Sesamöl zum Servieren

1. Schneiden Sie den Chinakohl in dünne Scheiben und geben Sie diesen in eine Schüssel. Bestreuen Sie den Kohl mit Salz und lassen Sie ihn für 3 – 4 Stunden ruhen.
2. Rühren Sie den Kohl nach 3 bis 4 Stunden um und prüfen Sie ob alle Blätter durchgeweicht sind. Gießen Sie anschließend das Wasser ab und spülen Sie den Kohl mit frischem Wasser ab.
3. Fügen Sie danach alle weiteren Zutaten hinzu und vermischen Sie diese gründlich.
4. Füllen Sie die Mischung nun in das 3 Liter Kilner Fermentierglas – sorgen sie dafür, dass 6-7 cm bis zum oberen Rand freibleiben. Legen Sie anschließend die zwei Keramiksteine auf die Chinakohl-Mischung. Drücken Sie die Steine fest runter – damit das Gemisch komplett festgedrückt wird – und komplett unter der Flüssigkeit ruht.
5. Säubern Sie nun den Rand des Glases gründlich und schrauben Sie den Deckel mit dem Airlock Ventil auf das Glas. Füllen Sie anschließend das Wasser in das Ventil und lassen Sie das Ganze für zwei Tage bei Zimmertemperatur ruhen. Kontrollieren Sie zwischendurch ob das Ventil unten ist, falls es hochgestiegen sein sollte, drücken Sie es wieder runter.
6. Nach zwei Tagen können Sie das Kimichi genießen oder es in KILNER Einkochgläser umfüllen. Im Kühlschrank ist es dann für eine Woche haltbar. Besonders lecker mit Sesam Öl.

Mit diesem Rezept füllen Sie das gesamte 3 Liter Kilner Fermentierglas, aber genauso gut können Sie auch nur die Hälfte der Zutaten für eine kleinere Menge verwenden.