

## Benützt die losen Kohl- und Krautköpfe, sie geben uns ein gesundes Wintergemüse!

Aus den losen, nicht geschlossenen grünen Kohl- und Krautköpfen, die sich im Herbst in allen Gärten finden und weder zur Sauerkrautbereitung, noch zum Aufheben für den Winterbedarf geeignet sind und auf dem Lande meist als Viehfutter verwendet werden, ferner aus den Nebentrieben der Stengel des im Sommer abgeschnittenen Frühkohls, Blumenkohls usw. bereitet man in vielen Gegenden Deutschlands durch Einsäuern ein bei arm und reich beliebtes Wintergemüse. Ein Versuch, der im vergangenen Herbst an der Landesschule Grabnerhof mit diesem Gemüse angestellt wurde, fiel gut aus. Der Mangel an Lebensmitteln macht es jeder Hausfrau zur dringenden Pflicht, alles, was nur irgend zur Nahrung geeignet ist, zu sammeln und für den Winter aufzubewahren. Aus diesem Grunde sollte die Bereitung des sogenannten Komst- oder Sparkrautes auch bei uns überall durchgeführt werden. Der Wert dieses gesäuerten Gemüses liegt eben darin, daß Unbeachtetes, als Abfall Weggeworfenes in ein wertvolles Nahrungsmittel umgewandelt wird. Seine Herstellung ist noch dazu so einfach und billig, daß sie sich auch die ärmste Familie nicht zu versagen braucht. Alle Kohlarten sind dazu geeignet, am wohlschmeckendsten jedoch ist Komstkraut von Weißkraut. Die losen Kohl- und Krautköpfe werden zu diesem Zweck möglichst kurz abgeschnitten, von allen schlechten Blättern befreit, in siedendem Wasser einmal aufgekocht, schnell herausgenommen, zum Ablausen auf ein Sieb gelegt und dann in Fässer oder Töpfe eingeschichtet. Den Boden des Gefäßes belegt man mit sauberen Kohl- und Weinblättern, dann kommt eine Schicht von dem aufgekochten, gut abgetropften Gemüse, darüber einige Dillstengel oder etwas Kümmel und einige Apfelscheiben, und über das Ganze streut man ein wenig Salz. So legt man den Kohl schichtenweise mit den angegebenen Zutaten sehr fest ein, bis das Gefäß voll

ist. Das Ganze wird erst mit Blättern, dann mit einem groben Tuch und einem Brett bedeckt und mit Steinen beschwert. Das Romstkraut stellt man einige Wochen an einen wärmeren Ort (18° C) und läßt es wie Sauerkraut gären. Dann entfernt man den Deckel und wäscht Steine, Deckel, Tuch und den Rand des Gefäßes sauber ab. Das nun zum Gebrauch fertige Gemüse wird neuerdings mit Tuch, Brett und Stein bedeckt und an einem kalten, luftigen, aber frostfreien Ort aufbewahrt. Romstkraut wird in der Küche wie Sauerkraut verwendet oder ungekocht geschnitten und mit feingehackter Zwiebel (wenn möglich etwas Öl) als Salat gegessen. Um diesen Herbst möglichst viel Winter-  
vorräte zu schaffen, werden wir am Grabnerhof außer den losen Kohl- und Krautköpfen auch die bei der Sauerkrautbereitung abfallenden Krautblätter zu Romstkraut verwenden.

