**Sauerkraut im Glas**Das Weißkraut hobeln und mit Salz durchkneten. Auf die Menge Kraut kommen 2 % Salz.  
(Rechenbeispiel:1500 g Kraut = 30 g Salz)  
  
Nach dem Durchkneten können Gewürze nach Belieben zugefügt werden. Z.B. Lorbeer, Wacholder, Kümmel, ev. Knoblauch   
  
Dann 1-2 Std. stehen lassen (es soll sich Saft bilden). Man kann auch einen Teller drauflegen und beschweren.  
Danach in Gläser abfüllen (auch mit Saft), gut hineinpressen und mit einem Kohlblatt zum Schluss abdecken. (die Masse sollte vom Kohlblatt abgedeckt sein. Zuschrauben und in einer Wanne zum Gären bereitstellen.   
Es tritt beim Vergären Saft aus, der in der Wanne aufgefangen wird. Immer wieder mal das Glas außen abwischen. Nach ca. 2 Wochen (je nach Temperatur) ist der Prozess abgeschlossen und die Gläser können im Keller gelagert werden.