

## Sauerkraut 2 - Info

Kategorien: Info, Wissen, Gemuese

Zutaten für: 1 Text

1

Info

### Anleitung:

Ist Sauerkraut eine deutsche Erfindung, ein "altgermanisches" urwuechsig-deutsches" Gericht? An der Legende vom "edlen Sauerkraut" als typisch deutschem Essen hat schon der Dichter Ludwig Uhland fleissig mitgestrickt. Wilhelm Buschs Witwe Bolte mochte es am liebsten aufgewaermt. Und in den Koepfen anderer Nationen geistert seit dem zweiten Weltkrieg das Klischee von den "German Krauts".

Doch bereits vor 2000 Jahren konservierten die Roemer ihren ganzen Kohl in hoelzernen oder irdenen Toepfen in Salzlake. Die Chinesen, die Orientalen und sogar die Menschen der Praehistorie haben das Saeuern als einfache Methode des Haltbarmachens ebenfalls gekannt.

In Deutschland nahmen sich im ausgehenden Mittelalter als erstes die Moenche der Sauerkrautherstellung an. Das Sauerkraut aus Weisskohl gewonnen wird weiss inzwischen jeder. Um den Kohl fuer die Fastenzeit haltbar zu machen, stampften sie die gehobelten Kohlkoepfe mit Salz in grossen Holzfaessern ein, und das Ergebnis war - gesaeuerter Kohl! Ein natuerlicher Umwandlungsprozess findet naemlich statt: durch Pressung und Kochsalz tritt aus den Kohlschnitzen der Zellsaft aus. Er verdraengt die Luft aus den Gaerbehaelter und bildet den Naehrboden fuer Milchsaeurebakterien, die unter Freisetzung von Kohlensaure den Fruchtzucker im Weisskraut in Milchsaeure umwandeln. Bis die Milchsaeure ihre konservierende Wirkung entfalten kann, die gleichzeitig eine alkoholische Gaerung verhindert, schuetzt das Salz den Kohl vor fruehem Verderb. Schaedliche Keime ueberleben diesen biologischen Prozess nicht. Im Prinzip laeuft dieser Gaerprozess heute noch genauso ab - allerdings mit Hilfe perfekter, moderner Technik. Je nach gewuenschem Saeuregrad dauert der Gaerprozess 6 Tage bis drei Wochen. Normalerweise gelangen keine weiteren Zutaten ins Endprodukt, doch es gibt verschiedentlich Varianten mit Wein ( 1 Liter auf 50 Kilo Kraut) oder Rezepturen mit Kraeutern und Gewuerzen wie Dill, Kuemmel, Apfel, Moehren oder Wachholderbeeren. Eine Spezialitaet aus der Naehe von Stuttgart ist seit jeher das "Filderkraut", ein Sauerkraut aus Spitzkohl, der sich nicht so rationell verarbeiten laesst.

Gesundheit: Sauerkraut gilt nach uebereinstimmender Meinung vieler Mediziner als ausgesprochen bekoemmlich und gesund. Der englische Weltumsegler James Cook hatte damit bereits 1775 seine Schiffsmannschaft vor Darmfaeule, Skorbut und anderen Mangelkrankheiten bewahrt. Der beruehmte Chirurg Ferdinand Sauerbruch empfahl Sauerkraut nach Operationen zum schnellen Schliessen und Heilen von Narben und Pfarrer Sebastian Kneipp lobte es als Universalheilmittel bei Blutarmut, Nervenschwaeche, Magen-Darm-Geschwueren und selbst bei Magenuybersaeuerung. Als weitere Indikationen werden oft genannt: Arteriosklerose, Rheuma, Gicht, Leberschwache, Verstopfung, chronisches Asthma und Wurmliden vor allem bei Kindern. Einen Grossteil seiner Vorzuege verdankt das Sauerkraut der rechtsdrehenden Milchsaeure, die potentielle Krankheitserregern das Leben schwer macht. Milchsaeurebakterien beugen Faeulnis nicht nur in Sauerkrautprodukten vor, sondern auch im menschlichen Darm. Das bei der Gaerung entstehende Acetylcholin

## Sauerkraut 2 - Info

(Fortsetzung)

steigert die Blutzirkulation und bringt zusammen mit verschiedenen Faserstoffen die Darmperistaltik auf Trab. Alle milchsauen Erzeugnisse harmonisieren auf wunderbare Weise das Magenmilieu, gleichgueltig, ob es zuviel Saeure enthaelt oder zu wenig. Da die Kohlenhydrate bereits abgebaut sind, kann Milchsaeure die Bauchspeicheldruese aktivieren und damit die uebrigen Verdauungsorgane entlasten, was fuer Diabetiker von hervorragender Bedeutung ist. Sauerkraut ist reich an Vitamin C (15 bis 20 Milligramm pro 100 Gramm), das die Abwehrkraft des Koerpers gegen Infektionen erhoehrt. Beim Pasteurisieren wird es allerdings beschaedigt. Nennenswerte Mengen der Mineralstoffe Calcium, Kalium, Natrium, Phosphor und Eisen machen die ernaehrungsphysiologischen Tugenden dieses kalorienarmen Lebensmittels komplett.

Einkauf und Lagerung: Qualitativ gutes Sauerkraut ist hell, knackig, hat einen feinsaeuerlichen Geruch und einen angenehm wuerzigen Geschmack. Ist es unpasteurisiert, gaert es als lebendige Speise auch im Kuehlschrank nach und sollte bald genossen werden.

Wer Sauerkraut selber einlegen moechte, kann sich an folgendem Rezept versuchen: man braucht dazu 15 Krautkoepfe und dazu ca. 500 Gramm Salz. Das Kraut wird nach dem Entfernen des Strunkes moeglichst fein und lang gehobelt. In einen Steintopf legt man unten 3-4 gewaschene, grosse Krautblaetter und gibt darauf eine ca. 8 cm dicke Lage Kraut und eine handvoll Salz. Dann stoest man das Gemuese mit einem Holzstoessel oder mit den geballten Haenden so fest als moeglich zusammen. Dann gibt man wieder Kraut und Salz darauf, stoest wieder und arbeitet so lange bis das Kraut eingeschichtet ist. Dann legt man ein gut schliessendes Brettchen und einen schweren Stein darauf. So laesst man das Kraut stehen, etwa 14 Tage bis drei Wochen. Dann wird das Kraut abgewaschen. Will man dem Kraut einen besonderen Geschmack geben, giesst man nach der Gaerung 1Liter Weisswein darueber. Der Topf muss kuehl stehen und immer wieder gut verschlossen und beschwert werden.

Rezepte: Sauerkrautsalat Sauerkrautpuffer Sauerkrautkuchen