

Ernährungstipp

Sauerkraut essen – und wir kommen fit durch den Winter

Es ist eine sehr alte Methode, Gemüse durch Milchsäuregärung zu konservieren. Schon die Griechen und Römer – aber auch die Chinesen schätzten den Gesundheitswert des Sauerkrautes. Die Seefahrer schützten sich mit dem Verzehr des Krautes vor Mangelkrankungen – im Besonderen vor Skorbut.

Wie wird Sauerkraut hergestellt? Frisches Weißkraut von den äußeren Blättern und vom Strunk befreien und hobeln. Mit Salz vermischt wird es in einem dafür geeigneten Gefäß eingestampft. Zusätzlich kann man noch Wachholderbeeren und Pfefferkörner einmengen. Durch das Stampfen tritt Zellsaft aus. Diese Flüssigkeit bedeckt während der Gärung, die circa vier bis sechs Wochen dauert, das Kraut. Wichtig ist, dass keine Luft Zutritt, darum wird das Kraut immer mit Gewichten gepresst. Sauerkraut wurde früher in Steinguttöpfen oder Holzfässern zubereitet. Heute gibt es dafür luftdicht verschließbare Gärsilos. Sauerkraut ist reich an Milchsäure, Vitamin A, B, C und Mineralstoffen. Es ist kalorienarm und wirkt durch den Ballaststoffanteil sättigend. Es stärkt das Immunsystem und ist anti-kanzerogen. Außerdem stellt Sauerkraut insbesondere für Veganer eine bedeutende Vitamin B12-Quelle dar. Es sorgt auch bei Verstopfung für schnelle Abhilfe. Dazu weicht man fünf Dörripflaumen über Nacht in etwas lauwarmem Wasser ein, schneidet diese am nächsten Morgen klein und vermischt sie mit drei Esslöffeln klein geschnittenem Sauerkraut. Auf nüchternem Magen genossen wirkt dies Wunder. Die Milchsäurebakterien, die beim Gärungsprozess entstehen, sind ein „natürliches Probiotikum“. Beim Einkauf sollte man darauf achten, frisches Kraut dem verpackten vorzuziehen, da dieses reicher an Vitamin C ist. Kocht man Sauerkraut als Beilage ist es ratsam, dem fertig gekochten Kraut vor dem Anrichten ein frisches Sauerkraut beizugeben. Sauerkraut kann sehr vielseitig genossen werden – warm als Beilage, als Rohkost und Salat, in Strudeln und Taschenl verpackt oder – wie in unserem Rezept des Monats – als Auflauf. Viel Spaß beim Nachkochen und vor allem beim Essen!

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.