

Sauerkraut

☒ Sauerkraut hat oftmals einen etwas altbackenen Beigeschmack, aber völlig zu Unrecht. Schließlich ist Sauerkraut sehr gesund, schon viele Seefahrer des 18. Jahrhunderts überlebten früher ihre langen Seereisen mit dem langfristig lagerbarem Sauerkraut. Ideal einsetzbar war es vor allem zur Verhinderung von Skorbut und anderen Mangelerkrankungen.

Obwohl die meisten Deutschen gar nicht so oft auf dieses Gemüse zurückgreifen, gilt es doch noch immer als typisch `deutsch`. Tatsache ist, dass in unserem Land 90% der Weißkohlernte zu Sauerkraut verarbeitet wird.

Dennoch reicht die Geschichte des Kohls viel weiter zurück, denn bereits im alten China war Sauerkraut bekannt und beliebt. Auch in Griechenland und bei den Römern verzehrten die Einwohner häufig Sauerkraut. Bis heute ist es vor allem im osteuropäischen Raum sehr beliebt.


Sauerkraut hat viele Vorteile gegenüber anderem Gemüse, vor allem aber ist es sehr preiswert, hält sich ausgesprochen lange und kann ziemlich flexibel eingesetzt werden. Außerdem ist es sehr gesund, es enthält wertvolle Vitamine, wie A, B, und besonders viel C – Vitamine. Daneben ist Sauerkraut reich an Mineralien und Spurenelementen, beispielsweise Kalium, Calcium, Natrium, Phosphor und auch Eisen.

Das Kraut ist ausgesprochen kalorienarm, enthält viel gesundes Eiweiß und natürlich Ballaststoffe. Deshalb kann dieses Gemüse nicht nur der Ernährung dienlich sein, es wird sogar als Heilmittel eingesetzt.

Die Ballaststoffe des Sauerkrauts unterstützen die natürliche Darmflora und können darmreinigend angewendet werden. Auch bei Magen- und Darmentzündungen kann rohes Sauerkraut hervorragend

helfen, ebenso wie bei Schleimhautentzündungen.

Außerdem verabreichte schon Pfarrer Kneipp Sauerkraut gegen Gicht, Diabetes und Wurmbefall. Äußerlich angewendet, unterstützt es den Heilungsprozess bei Mückenstichen und auch Brandwunden.

Als Gemüse sollte es im Topf leicht geköchelt werden und  vor dem Verzehr nicht länger als 20-25 Minuten gegart sein. Ein Teelöffel Bohnenkraut unter das Sauerkraut gerührt, hilft gegen lästige Blähungen.

Früher wurde Weißkohl regelmäßig selbst zu Sauerkraut verarbeitet.

Um das Sauerkraut herzustellen, wird Weißkohl in sehr feine Streifen geschnitten. Danach wird es in einem Topf mit einem Krautstampfer bearbeitet, bis alle Pflanzenzellen zerstört sind, deren Saft ausgetreten ist und die Masse komplett bedeckt.

Dieser Weißkohlmasse wird Salz zugegeben, das entzieht dem Kohl die Flüssigkeit und sorgt außerdem für die Konservierung. Damit soll den Fäulnisbakterien möglichst keine Angriffsfläche geboten werden. Früher wurden regelmäßig Steinguttöpfe zur Herstellung verwendet, in denen dann bis zu acht Schichten Weißkohl aufeinander geschichtet waren. Zwischen diese Schichten kamen Gewürze, wie Salz, Kümmel oder Wacholderbeeren, je nach Geschmack der späteren Esser. Sollte dagegen Weinsauerkraut entstehen, dann wird zusätzlich etwas Weißwein zu der Masse gegeben.

Der Weißkohl muss fest zusammengepresst sein, früher wurden sogar schwere Steine auf den Deckel, der das Kraut bedeckt gelegt, um den Druck noch zu erhöhen, und die Luft vollständig entweichen zu lassen.

Während des Gärprozesses muss das Behältnis luftdicht und verschlossen im Keller gelagert werden. Dabei entsteht aus dem Fruchtzucker des Kohls Milch- und Essigsäure sowie Kohlendioxid.

Nach einer Gärzeit zwischen sechs Tagen und drei Monaten, in Abhängigkeit von Jahreszeit und Temperatur, ist das Kraut fertig, wobei der entstandene Geruch des Sauerkrauts allerdings nicht wirklich appetitlich ist.

Das heutzutage in Fabriken hergestellte Kraut ist schon nach sieben bis zehn Tagen fertig und wird dann pasteurisiert, wobei aber leider einige Vitamine verloren gehen.

Loses Frischkost-Sauerkraut in Tüten ist hingegen nicht vorgegart, enthält noch lebende Milchsäurebakterien, schmeckt milder und frischer als seine Kollegen in den Dosen und Gläsern. Aber auch der überall erhältliche Sauerkrautsaft enthält alle für die Ernährung wichtigen Bestandteile.