Saurer Kohl tut wohl

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **84 (2006)**

Heft 1-2

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-722553

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Saurer Kohl tut wohl

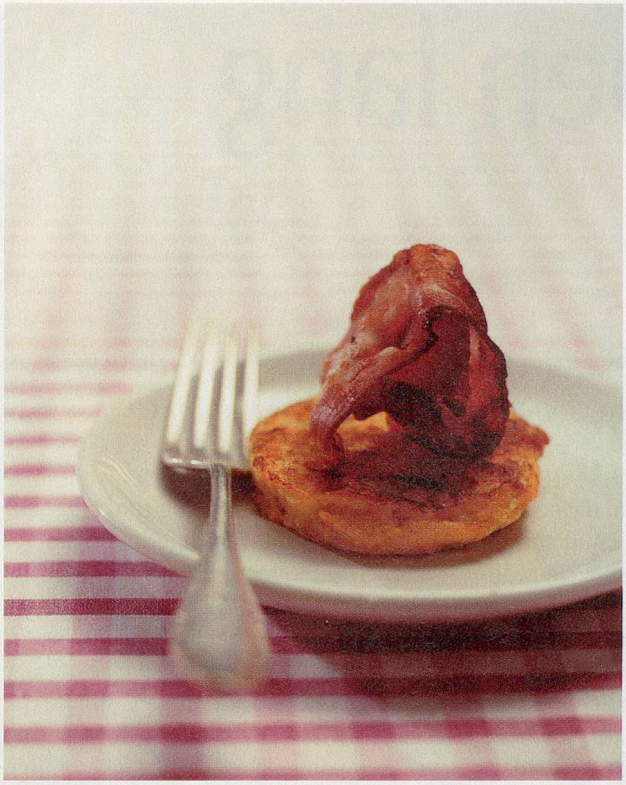
Einfacher gehobelter Weisskohl verlässt nach der Gärung das Fass – und hat sich in ein köstliches und äusserst gesundes Kraut verwandelt.

Es ist nur ein bisschen übertrieben, wenn man behauptet, dass die christliche Seefahrt ohne Sauerkraut schlicht die Segel hätte streichen müssen. Der Hauptfeind, dagegen waren selbst Piraten ein Sonntagsspaziergang, hiess Skorbut. 1752 machte sich der britische Marinearzt James Lind daran herauszufinden, mit welchen Nahrungsmitteln man der «Geissel der Seefahrt» Einhalt gebieten könnte. Eines davon war Sauerkraut. Der Vitamin-C-Mangel konnte bekämpft und die Welt erobert werden. Lind ging in die Geschichte als der «Vater der nautischen Medizin» ein.

Es geht beim Sauerkraut eigentlich um etwas Einfaches: Fein gehobelter Weisskohl verwandelt sich nach Salzung und Pressung durch natürliche Milchsäuregärung im eigenen Saft und unter Luftabschluss in eine Delikatesse. Dabei können Dill, Kümmel, Apfelschnitze, Wacholderbeeren oder Weintrauben aromatisch mithelfen. Während die Mitglieder der Kohlfamilie nicht gerade für ihre leichte Verdaulichkeit bekannt sind, ist das gegärte Weisskraut sogar eine Verdauungshilfe. Weshalb es gerne und nicht zufällig zu Deftigem wie Würsten, Speck, Schweinsbraten oder Schinken gereicht wird. Im Elsass wird es zu Hecht, Karpfen, Austern, Wachteln und Wild serviert. Oder auch als delikates Champagner-Sauerkraut zubereitet.

Was bei all diesen Klassikern etwas in Vergessenheit gerät: Sauerkraut schmeckt roh als Salat sehr gut, und als Süppchen darf man es auf gar keinen Fall unterschätzen. Der wichtigste Tipp aber kommt von Wilhelm Buschs Witwe Bolte, die in den Keller geht, «Dass sie von dem Sauerkohle / Eine Portion sich hole, / Wofür sie besonders schwärmt, / Wenn er wieder aufgewärmt.» Kochen Sie genug, damit es immer noch etwas aufzuwärmen gibt! ■

REZEPT UND BILD: SAISONKÜCHE; HAUPTBILD: CLAUDIA LINSI



Sauerkrautküchlein

Für 4 Personen

1 kleine Zwiebel
25 g Butter
125 g Sauerkraut gekocht
0,5 dl Weisswein trocken
1 Weggli
2 Eier
Salz, Pfeffer aus der Mühle
500 g Kartoffeln, fest kochend
Bratbutter
8–12 Scheiben Bratspeck

➤ Die Zwiebel fein hacken und in der Butter dünsten. Sauerkraut zugeben und kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen. Das Weggli in kleinen Stücken dazu zupfen. Kurz weiterdünsten, bis fast alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Auskühlen lassen.

➤ Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schälen und mit der Bircherraffel dazureiben. Regelmässig umrühren, damit sie sich nicht braun verfärben. Sauerkraut darunter mischen. Pikant abschmecken.

➤ Wenig Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen und aus der Masse kleine Küchlein backen. In einer zweiten Bratpfanne die Speckstreifen ohne Fett knusprig braten.

➤ Küchlein auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Speck belegen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit rund 40 Minuten.
Pro Person etwa 10 g Eiweiss, 19 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 1450 kJ/350 kcal

Die neue Saisonküche gibt den Senf dazu
Wie vielseitig der Senf ist, zeigt die aktuelle Saisonküche: Da brilliert die gelbe Paste in Senf-Risotto, Senf-Hollandaise oder Rippli mit Zwiebel-Senf-Kruste. Die Saisonküche erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probenummer: www.saison.ch, Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).

DAS BEWIRKT SAUERKRAUT

Allergien
Sauerkraut ist dem Wohlbefinden äusserst zuträglich, das weiss man seit Langem. Schon der deutsche Max-und-Moritz-Schöpfer Wilhelm Busch meinte: «Nur der ist klug und weise, der auf Gesundheit schaut. Denk an gesunde Speise – iss täglich Sauerkraut.» Doch bei der Herstellung dieser typischen Winterspeise aus Weisskohl mit Kochsalz entstehen bei der Gärung biogene Amine – vor allem Tyramin und Histamin. Empfindliche Personen können Kopfweh und Durchfall bekommen.

Cholesterin
Kein Problem für Menschen mit zu hohen Cholesterin-Werten: Sauerkraut enthält kein Cholesterin.

Diabetes
In Sauerkraut finden sich kaum Kohlenhydrate. Eine gute Sache für Diabetikerinnen und Diabetiker. Zudem wirkt es günstig auf den Blutzuckerspiegel.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Wer an Bluthochdruck leidet, muss vorsichtig sein. In Sauerkraut steckt viel Salz, weshalb Hypertoniker sich dieses Menü nur selten gönnen sollten.

Übergewicht
Durch seinen Reichtum an den Vitaminen C (der Klassiker zur Vorbeugung von Erkältungen und Grippe!), B1 und B2 stärkt Sauerkraut die Abwehrkräfte. Daneben finden sich in Weisskohl viel Kalzium, Natrium, Eisen, Phosphor und Milchsäure. Ausserdem hat es den Ruf, bakterienabtötend, magenfreundlich und entschlackend zu wirken. Und 100 Gramm Sauerkraut enthalten nur 15 kcal – das Wintergemüse gehört also zu den Leichtgewichten und darf ohne schlechtes Gewissen gegessen werden.

Verdauung
Der hohe Wasseranteil, die Nahrungsfasern und Ballaststoffe des Sauerkrauts tun der Verdauung gut. Zudem ist dieses durch Milchsäuregärung hergestellte Gemüse ein natürliches Probiotikum und damit förderlich für Darmflora und Immunsystem. Doch bei anfälligen Personen können grössere Mengen stark abführend wirken. Manche reagieren auf den Verzehr von Sauerkraut auch mit Blähungen.

Fachliche Beratung: *Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich*