

## **Sauer macht lustig: Sauerkraut - Schornsteinfeger des Körpers**

Rohes Sauerkraut ist Lebensmittel und Heilmittel zugleich. Es war über Jahrhunderte hinweg mit die einzige Chance für Seefahrer, sich vor Skorbut zu schützen – der sehr gefürchteten Vitamin-C-Mangelkrankheit.

Sauerkraut ist eines der wertvollsten Wintergemüse – vor allem, wenn es als Frischkost verzehrt wird. Es wird aus frisch geerntetem Weißkohl hergestellt. Dieser wird fein gehobelt, unter Zugabe von Salz und Gewürzen eingestampft und mit Hilfe von Milchsäurebakterien vergoren.

Sauerkraut wirkt sich vor allem durch die Kombination von Milchsäure, Vitamin C, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen positiv auf die Gesundheit aus:

Bekannt ist Sauerkraut vor allem als wichtige Quelle für Vitamin C. Für Vegetarier kann aber auch der Gehalt an Vitamin B12 wichtig sein: Dieses Vitamin kommt normalerweise nicht bei Gemüse vor und entsteht beim Sauerkraut durch die Tätigkeit der Bakterien bei der milchsäuren Gärung!

Sauerkraut ist durch den Gehalt an Milchsäure bekömmlicher als Weißkohl. Die Milchsäure fördert zugleich eine gesunde Darmflora. Sauerkraut stärkt die Abwehrkräfte des Körpers: Es schützt vor Erkältungen und anderen bakteriellen Infektionen. Bestimmten sekundären Pflanzenstoffen, den Senfölen, wird eine krebsvorbeugende Wirkung und Cholesterinspiegel-senkende Wirkung zugesprochen. Insbesondere durch seinen hohen Ballaststoffgehalt fördert Sauerkraut die Verdauung auf natürliche Weise. Es wirkt quasi als "Schornsteinfeger des Körpers".

### Unser Tipp:

- Kaufen Sie frisches, rohes Sauerkraut!
- Essen Sie das Kraut möglichst als Rohkost! Wenn Sie es als Gemüse zubereiten, dann erhitzen Sie es so kurz wie möglich und mischen kurz vor dem Servieren etwas rohes Kraut unter!
- Sauerkraut auf keinen Fall vor dem Kochen wässern!

Die gesundheitsfördernden Wirkungen kommen optimal zur Geltung, wenn Sie täglich 3 - 4 Gabeln rohes Sauerkraut essen!

Sauer macht lustig - Sauerkraut in vielen Variationen

## **Gemüse im eigenen Saft milchsauer einlegen**

Diese Zubereitung eignet sich für feste Gemüsearten wie Weiß-, Rotkohl, Möhren, Rote Bete, Knollensellerie

### Zutaten für 1-Liter-Gefäß:

*Etwa 800 g Gemüse, gewaschen und geputzt 10g Meersalz (2 TL) ca. 1 TL Gewürze nach Geschmack*

### Zutaten für einen 10-Liter-Gärtopf:

*Etwa 8 kg Gemüse, gewaschen und geputzt 50-80 g Meersalz 4-6 EL Gewürze nach Geschmack*

- Gemüse nach Wunsch zerkleinern: sehr fein schneiden, fein oder grob raspelt oder hobeln.
- Gemüse stampfen (portionsweise direkt im Gärtopf oder in einer Schüssel): zerkleinertes Gemüse mit Salz bestreuen und mit den Fäusten oder einem Stampfer kräftig bearbeiten, bis Saft austritt.
- Gemüse abwechselnd mit den Gewürzen in das Gärgefäß geben und festdrücken. Gefäß nur zu etwa vier Fünfteln füllen.
- Oberfläche nach Wunsch mit Kohl-, Wein-, Johannisbeer- oder Himbeerblättern abdecken, in großen Gefäßen Beschwerungssteine oder Holzbrettchen mit Steinen auflegen.
- Falls das Gemüse nicht vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist, noch abgekochtes Wasser zugießen.
- Deckel auf Gärtöpfe legen und Rinne mit abgekochtem Wasser füllen. Gläser fest verschließen mit Schraubdeckeln bzw. Klammern.
- Gläser abdunkeln.
- 5-10 Tage an einem warmen Ort (20°C) stehen lassen.
- Ca. 4-6 Wochen kühler stellen (0-10°C).

Das Sauergemüse ist jetzt fertig. Weiterhin kühl lagern.

Entnommenes Gemüse aus dem Gärtopf ebenso wie geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren.



## Rezepte

1. Sauerkraut mit Äpfeln in Weißwein
2. Prickelndes Kraut
3. Sauerkrautsalat
4. Kartoffel – Sauerkraut – Gratin
5. Sauerkraut-Pizza
6. Sauerkrautsuppe
7. Sauerbohnsuppe
8. Milchsaueres Kürbisgemüse

### Sauerkraut mit Äpfeln in Weißwein

1	Zwiebel	würfeln
3	Äpfel	schälen, achteln, in
3 EL	Butterschmalz	kurz anbraten
750 g	Sauerkraut	
1	Lorbeerblatt	
2	Nelken	
5	Wacholderbeeren	
5	Pfefferkörner	
½ TL	Kümmel	zugeben, einige Min. erhitzen
1/8 l	Weißwein (Riesling)	
1/8 l	Wasser	zugießen, mit
1	Prise Zucker	abschmecken etwa 20 Min. garen

Sauer macht lustig - Sauerkraut in vielen Variationen

## Prickelndes Kraut

2	Schalotten	würfeln, in
1 EL	Butterschmalz	anbraten
500 g	Sauerkraut	zugeben, mit
etwas	Brühe	aufgießen
1	Apfel, gewürfelt	
10	Wacholderbeeren, angequetscht	zugeben, 15 Min. garen, mit
1 EL	Cognac	
1 Glas	Sekt	abschmecken, 10 Min bei kleiner Hitze weiter garen

Prickelndes Sauerkraut mit gebratenem Moselfisch, z.B. Zander, oder Wildgeflügel servieren.

## Sauerkrautsalat

1 B	Sauerrahm	
1 TL	Öl	
2 EL	trock. Weißwein	
	Salz, Pfeffer	
2	Schalotten, gehackt	
1 Bd.	Schnittlauch	Dressing herstellen
2	Äpfel	schälen, raspeln
400 g	Sauerkraut	klein schneiden, mit der Hälfte des Dressings mischen
150 g	Feldsalat	putzen, waschen, mit der restl. Marinade mischen, sofort portionsweise auf vier Schalen oder Teller verteilen, mit dem Krautsalat anrichten.

Evtl. mit Entenbrust- oder Forellenfilets servieren.



## Kartoffel – Sauerkraut – Gratin

500 g	Kartoffeln	waschen, schälen, in Scheiben schneiden
400 g	Schweinefilet	in 3 cm dicke Medaillons schneiden
2 EL	Öl	erhitzen
4	Wacholderbeeren	
1	Lorbeerblatt	zugeben, die Medaillons darin kurz anbraten, Fleisch herausnehmen, mit würzen
	Salz, Pfeffer	
50 g	Speck	
1	Zwiebel	würfeln, kurz anbraten, mit mischen. Sauerkraut, Medaillons, Kartoffelscheiben dekorativ in eine Auflaufform schichten
500 g	Sauerkraut	
½ l	Sahne	
1-2 TL	getrockneter Majoran	verrühren, mit abschmecken, über den Auflauf gießen. Auflaufform abdecken, ca. 50-60 Min. backen
	Salz, Pfeffer	

## Sauerkraut-Pizza

350 g	Mehl	
20 g	Hefe	
¼ l	Wasser	
½ TL	Salz	Hefeteig zubereiten, auf quadrat. Backblech ausrollen

### Belag

3	Zwiebeln	schälen, würfeln, in
20 g	Butterschmalz	anschwitzen
300 g	Sauerkraut	zugeben
0,2 l	Wein	zugeben, einkochen lassen
200 g	Kassler, gegart	würfeln, mit
	Salz, Thymian, Chilli	würzen, alles auf dem Teig verteilen
0,2 l	Sahne	
4	Eigelb	
	Salz, Pfeffer	
2	Knoblauchzehen, gehackt	
	Petersilie, gehackt	mischen, über das Sauerkraut gießen
150 g	Emmentaler, gerieben	darüber geben, ca 30 Min. bei 180°C backen

## Sauerkrautsuppe

300 g	Sauerkraut	kleinschneiden, mit
1	Lorbeerblatt	
6	Wacholderbeeren	in
1 ½ l	klare Brühe	20 Min. vorkochen
1	Zwiebel	
2	rohe Kartoffeln	
1	Möhre	
1	Apfel	würfeln, mit
3 EL	Schinkenwürfel	anbraten, in die Suppe geben, würzen, weitere 10 Min. kochen lassen.
	Crème fraîche	Lorbeerblatt, Wacholderbeeren herausnehmen, evtl. mit abschmecken.

## Sauerbohnsuppe

500 g	leicht gepökelte Rippchen	in
1 ½ l	Wasser	vorkochen,
500 g	Sauerbohnen (in Milchsäure vergoren)	mit ihrer Flüssigkeit zufügen
500 g	Kartoffeln	
2	Zwiebeln	
1	Möhre	
1	kl. Knolle Sellerie	würfeln, dazugeben, 30 Min kochen lassen. 10 Min. vor
Ende		
		der Kochzeit
1 St.	Lauch	in feine Streifen geschnitten,
mit		
	Bohnenkraut	in die Bohnensuppe geben, mit
½ TL	Pfeffer	
3 EL	Rahm oder Sahne	abschmecken

## Milchsaures Kürbisgemüse

5 kg	Kürbisstücke	
1,5 kg	Apfelstücke	mit
50 g	Salz	überstreuen
4 EL	Dill	
4	Lorbeerblätter	
2 EL	Senfkörner	untermischen, mit
500 ml	Molke	aufgießen, in Gläser oder Gärtopf füllen, so dass möglichst kaum Hohlräume entstehen. Mit 1%iger Salzlösung, falls nötig, auffüllen.
		3-10 Tage an einem warmen Ort stehen lassen (s. Gemüse im eigenen Saft milchsauer einlegen)