Das typisch deutsche Wintergemüse: Sauerkraut - auch für die leichte Küche

Das typisch deutsche Wintergemüse: Sauerkraut - auch für die leichte Küche

(aid) - Sauerkraut ist ein typisch deutsches Wintergemüse, das auch im Ausland sehr bekannt ist. In englischsprachigen Ländern werden die Deutschen gerne als "Krauts" bezeichnet. Das saure Gemüse muss aber nicht immer klassisch mit deftigem Fleisch wie Kasseler und Eisbein kombiniert werden. Es schmeckt auch in einer leichten Suppe mit Lachs, in der Quiche, im Auflauf, zu Lamm, Geflügel und geräuchertem Fisch. Das Kohlgemüse schmeckt aber auch in der Lasagne und in einer Schupfnudelpfanne mit Zwiebeln und Speck. Leicht und lecker ist ein Rohkostsalat mit Sauerkraut, fein geraspelten Äpfeln, Möhren und einem Joghurtdressing. Gewürze wie Kümmel, Chili, Majoran, Piment und Wacholder geben dabei eine immer neue Note.
Sauerkraut ist ein durch Milchsäuregärung haltbar gemachter Weißkohl. Das Verfahren ist schon Hunderte von Jahren alt: Zunächst wird der frische Kohl von den äußeren Blättern und dem holzigen Strunk befreit und in feine Streifen geschnitten. Man mischt ihn mit ein bis zwei Prozent Kochsalz und gibt ihn in einen Gärtopf. Jede Schicht wird gestampft, bis der Zellsaft austritt. Weitere Zutaten wie Zucker, Kümmel, Wacholderbeeren und Weinblätter können hinzugegeben werden. Im Zellsaft vermehren sich die Milchsäurebakterien und bringen den Weißkohl zum Gären. Der enthaltene Zucker wird in Milchsäure umgewandelt, die für den sauren Geschmack verantwortlich ist und das Kraut haltbar macht. Dieser Prozess dauert vier bis sechs Wochen. In dieser Zeit muss der Behälter abgedichtet sein, damit kein Sauerstoff an das Kraut gelangt.
Sauerkraut ist reich an wertvollen Ballaststoffen, Mineralien und Vitaminen wie Vitamin C. Deswegen aßen in früheren Zeiten die Menschen das Gemüse in den Wintermonaten, denn frisches Obst und Gemüse war nur selten zu haben. Die Seefahrer nahmen es als Proviant mit auf das Schiff, um der Vitamin-C-Mangelkrankheit Skorbut vorzubeugen. Als die Methoden zur Haltbarmachung von Lebensmitteln immer besser wurden, verlor der sauer eingelegte Weißkohl an Bedeutung und galt bald als Arme-Leute-Essen. Heutzutage wird das Sauerkraut wieder häufiger in der Küche verwendet. Es stammt meist aus regionaler Produktion und ist zudem mit nur 18 Kilokalorien pro 100 Gramm besonders kalorienarm.
Ein gutes Sauerkraut hat eine angenehme Säure, eine helle Farbe und ist leicht knackig. Das gesunde Wintergemüse ist lose in Fleischereien, im Reformhaus und manchmal auf dem Wochenmarkt erhältlich. Im Supermarkt finden Verbraucher Sauerkraut in eingeschweißten Kunststoffbeuteln oder als Dauerkonserve in Dosen.
Heike Kreutz, www.aid.de

aid
Friedrich-Ebert-Straße 3
53177 Bonn
Deutschland
Telefon: 02 28/ 84 99-0
Telefax: 02 28/ 84 99-177
Mail: aid@aid.de
URL: http://www.aid.de

<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=517174" width="1" height="1">

Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einstürzt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren.Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengrecht und praxisorientiert.