



# Sauerkraut

## Kategorie

Gemüse, Fertigprodukte

## Beschreibung

Sauerkraut oder Sauerkohl ist durch Milchsäuregärung konservierter Weißkohl oder Spitzkohl. Sauerkraut wird meist gedünstet als Beilage verzehrt. Es gilt international als eines der bekanntesten deutschen Nationalgerichte.

Sauerkraut ist reich an Milchsäure, Vitamin A, B, C und Mineralstoffen und mit den Kohlgemüsen ein wichtiger heimischer Vitamin-C-Lieferant im Winter. Sauerkraut hat einen relativ geringen physiologischen Brennwert von ca. 80 kJ/100 g (19 kcal/100 g), ist praktisch fettlos, enthält 3 bis 4% Kohlenhydrate und 1 bis 2% Proteine. Das enthaltene Histamin kann bei Unverträglichkeiten Verdauungsprobleme auslösen.

## Produktion

Frischer Weißkohl wird ohne den Strunk beispielsweise mit einem Krauthobel in feine Streifen geschnitten und in einen Topf gegeben. Das dann untergemischte Salz (1,5%) entzieht während der Gärung dem Weißkohl die Flüssigkeit und konserviert den Saft bis zur genügend fortgeschrittenen Gärung. Mit einem Krautstampfer werden die Pflanzenzellen zersprengt, der Zellsaft kann austreten und muss schließlich den Kohl ganz bedecken. Die in der Luft vorhandenen und am Weißkohl haftenden Milchsäurebakterien bringen den Gärungsprozess in Gang.

Bei Weinsauerkraut bzw. Weinkraut wird zusätzlich etwas Weißwein dazugegeben. Die Salzlake muss den Weißkohl während der Gärzeit (4 bis 6 Wochen) bedecken. Deswegen muss der Kohl während der Gärung mit Gewichten beschwert werden. Während der Gärung darf keine Luft an den Kohl gelangen, da sonst statt der gewünschten Milchsäuregärung z. B. Schimmel auftreten kann. Ist die Gärung so weit fortgeschritten, dass ein genügend niedriger pH-Wert vorhanden ist, werden schädliche Bakterien (Fäulnis) und Pilze (z. B. Hefen) gehemmt oder getötet. Schließlich ist das Kraut so sauer, dass es haltbar ist.

Ursprünglich benutzte man Holzfässer (wie auch bei Salzfleisch oder Salzbohnen), später Sauerkrauttöpfe aus Steingut zur Zubereitung. Um einen Luftabschluss und ein gleichzeitiges Entweichen von Gasen zu ermöglichen, besitzt der Sauerkrauttopf eine umlaufende Rinne. Ein aufgesetzter Deckel taucht rundum in das in der Rinne befindliche Salzwasser und verhindert einen Luftzutritt. Das eingelegte Gut darf nie aus der Lake herausragen, da es sonst schimmeln kann und einen schlechten Geschmack annimmt, der das gesamte Kraut befällt. Es muss daher kontrolliert und bei Bedarf mit Salzlake nachgefüllt werden.

## Herkunft

Sauerkraut ist ein bekanntes deutsches Nationalgericht, aber die Methode, Kraut einzulegen und zu vergären ist auch außerhalb Deutschlands seit hunderten von Jahren bekannt. Vergorenen Kohl kannten die Menschen im antiken Griechenland, China und im Römischen Reich. In Korea ist Kimchi seit dem 7. Jahrhundert bekannt.

## Aroma

Das Aroma von Sauerkraut ist, wie es der Name vermuten lässt, sauer. Schlecht vergorenes oder überlagertes Kraut hat manchmal einen bitteren, muffigen oder übersauren Geschmack. Deshalb mögen viele Menschen kein Sauerkraut.

## Verwendung

In Sauerkraut und Weißkohl ist Ascorbinsäure auch in Form von Ascorbigen A und B

(C-2-Scatyl-L-ascorbinsäure) gebunden. Wird das Gemüse gekocht, zerfallen die Moleküle in L-Ascorbinsäure und 3-Hydroxyindol, so dass es in gekochtem Zustand mehr Vitamin C enthält als im rohen Zustand. Durch zu langes Kochen wird das Vitamin jedoch zerstört. Sauerkraut ist lose bei Fleischereien, in Reformhäusern und auf Märkten erhältlich. Ansonsten kommt es als Dauerkonserve in Dosen, Gläsern oder in verschweißten Kunststoffbeuteln in den Handel.

Sauerkraut wird mit etwas Wasser oder Brühe und Fett gedünstet. Übliche Gewürze sind - neben Salz und Pfeffer - Lorbeer, Wacholder, Kümmel, Nelken, Majoran, auch Estragon, Fenchelsamen, Bohnenkraut oder Zucker. Je nach Region werden noch Zutaten wie Zwiebeln, Äpfel oder Weintrauben zugegeben. In Hessen ist das beispielsweise Apfelsaft und in Thüringen Bier. In manchen regionalen Küchen ist eine leichte Bindung durch eine Mehlschwitze oder z. B. in der schlesischen Küche durch wenige mitgekochte Kartoffeln bekannt; auch in Südbayern werden geringe Mengen geriebener Kartoffel zum Kraut gegeben.

### Weitere Verwendung

Sauerkrautsaft ist ein Gemüsesaft aus gepresstem, rohem Sauerkraut. Sauerkrautsaft enthält viel Vitamin C, Milchsäure und lebende Milchsäurebakterien. Er gilt als verdauungsanregend.

### Einkauf / Aufbewahrung

Natürliches, ursprüngliches oder unpasteurisiertes Sauerkraut gibt es in Bioläden, Reformhäusern, Drogerie- oder Supermärkten sowie manchmal auch beim Metzger zu kaufen. Eine andere Möglichkeit besteht darin, Sauerkraut einfach selbst herzustellen.

Gekauftes Sauerkraut lässt sich problemlos lagern, allerdings sollten Sie einige Hinweise beachten. Frisches, in Beuteln abgepacktes Sauerkraut hält sich im Kühlschrank gelagert bis zu vier Wochen. Pasteurisiertes Sauerkraut kann man hingegen auch nach einigen Monaten noch essen. Sauerkraut in Konserven oder Gläsern ist weitaus länger haltbar und schmeckt auch noch nach bis zu vier Jahren.

### Gesundheit

Sauerkraut ist ein sehr gesundes Gemüse. Es enthält fast doppelt so viel Vitamin C wie Durchschnittsäpfel und zwar in einer so günstigen Form, dass selbst bei mehrmaligem Aufwärmen höchstens 30 Prozent davon verloren gehen. Regelmäßiger Sauerkrautgenuss kann die Bildung von krebserregenden Stoffen im Darm bremst. Die Milchsäure des Sauerkrauts scheint an diesem positiven Effekt beteiligt zu sein. Sie lässt nämlich im Darm eine gesunde Bakterienflora sprießen und schafft damit eine gute Basis für die Immunabwehr des Körpers. Die im Sauerkraut ebenfalls reichlich enthaltenen Ballaststoffe sorgen überdies für einen schnellen und reibungslosen Abtransport der Nahrungsreste. So können sich unliebsame Stoffe gar nicht erst im Darm festsetzen. Wenn Sie das Gemüse gern essen, tun Sie es ruhig oft. Beim Aufwärmen geht hier das reichlich enthaltene Vitamin C nicht so schnell verloren wie bei anderem Gemüse. Sauerkraut wird durch langes Garen mürbe und leichter verdaulich. Noch bekömmlicher gerät es, wenn es mit wenig Fett, aber dafür mit einer üppigen Menge an verdauungsfördernden Gewürzen wie zum Beispiel Kümmel zubereitet wird.

Eine Studie hat gezeigt, dass Sauerkraut auch bei der Vorbeugung von Darmkrebs helfen kann - allerdings nur, wenn man täglich 200 bis 300 Gramm davon isst. Eine andere Studie hat gezeigt, dass Sauerkraut auch bei der Vorbeugung von Lungen-, Brust-, Leber- und Darmkrebs helfen kann.

### Geschichte

Gemüse durch Milchsäuregärung zu konservieren ist eine sehr alte, in verschiedenen Weltregionen praktizierte Technik. Im antiken Griechenland und im Römischen Reich war so gesäuerter Weißkohl bekannt, ebenso in China.

Bereits im 7. Jahrhundert entstand die koreanische Variante des Sauerkrauts, das Kimchi. Es unterscheidet sich vom europäischen Sauerkraut, das dort »Togil Kimchi« genannt wird, durch die Verwendung von Chinakohl und anderen asiatischen Zutaten.

Von den griechischen Naturphilosophen ist bekannt, dass sie Sauerkraut empfahlen.

Sauerkraut gehörte bis zur Etablierung neuerer Konservierungsmethoden zu den im Winter in

Deutschland, Österreich, den Niederlanden und Polen hauptsächlich verarbeiteten Zutaten. Es gelangte auch in die jüdische Küche. Besonders in mittel- und osteuropäischen Staaten wird sehr viel Sauerkraut verzehrt. Durch seinen hohen Vitamingehalt (besonders Vitamin C) beugte es im Winter Mangelerscheinungen vor. Deshalb wurde es auch ganzjährig als Proviant in der Seefahrt eingesetzt, nachdem im 18. Jahrhundert entdeckt worden war, dass der Verzehr von Sauerkraut Skorbut verhindert.

Während des Ersten Weltkriegs vermarkteten Händler es in den USA u. a. als liberty cabbage. Vor allem während der Zeit des Zweiten Weltkriegs wurde im englischen Sprachraum häufig die stereotypisierende Bezeichnung Krauts für Deutsche (oder Kraut für Deutscher) verwendet, die wohl auf den traditionell hohen Konsum von Sauerkraut während der Wintermonate in Zentraleuropa, speziell in Deutschland, zurückzuführen ist.