

Sauerkraut – gesund und kalorienarm

Hippokrates und Plinius wussten bereits um seine gesunden Eigenschaften; von den Mongolen soll es nach Europa gebracht worden sein, und die Seefahrer schätzten es, weil es dank seines Vitamin-C-Gehalts vor Skorbut schützte. Ihnen dürfte es auch seine weite Verbreitung verdanken.

Heidi Rohde-Germann

Nicht nur in Europa wird Sauerkraut mit verschiedenen Zutaten je nach Land verzehrt, auch in Korea steht es als Kim Chi und in China als Suan cai auf dem Speiseplan. In diesen Ländern wird es allerdings mit Chinakohl zubereitet, während es in Europa aus den weissen Kohlköpfen hergestellt wird. Das grösste Anbaugebiet in der Schweiz ist das Gürbetal. Insgesamt werden in unserem Land über 3000 Tonnen Sauerkraut produziert. Das Gewicht eines solchen Weisskohlkopfes kann bis zu 7 Kilo betragen. Die Sauerkrautherstellung beruht auf der Gärung durch Milchsäurebakterien und wird heute zumeist in grossen Betrieben und Fabriken vorgenommen. Früher wurde der frische Weisskohl gehobelt und abwechslungsweise mit Salz in einen Topf geschichtet, wobei jede Schicht gründlich gestampft werden musste, bevor man die Nächste darüber legte. Abschliessend wurde das Ganze mit einem Gewicht beschwert, luftdicht verschlossen und während vier bis sechs Wochen an einem kühlen Ort, oft im Keller, gelagert, bis die Gärung abgeschlossen war. Früher wie heute werden oft Gewürze wie Pfeffer, Lorbeer, Wacholderbeeren oder Kümmel beigefügt. Kohlsorten sind Spitzenreiter hinsichtlich des Gehalts an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen wie Glucosinolaten, denen man eine krebshemmende, antimikrobielle und cholesterinsenkende Wir-

kung zuschreibt. Sauerkraut ist einer der wichtigsten einheimischen Vitamin-C-Lieferanten im Winter; darüber hinaus enthält es jedoch noch weitere Vitamine und Spurenelemente. Mit nur etwa 19 kcal/100 g ist das Kohlprodukt auch noch kalorienarm, praktisch fettfrei und seines Ballaststoffgehaltes wegen ideal zur Anregung der Peristaltik. Es wird roh, pasteurisiert oder gekocht verkauft und ist überdies auch preisgünstig.

Sauerkraut enthält, wie alle lang gelagerten oder gereiften Nahrungsmittel (so auch Käse, Salami, Wein oder Champagner) relativ viel Histamin, was bei Menschen, die einen Mangel an Diaminoxidase aufweisen (einem Enzym, das Histamin abbaut), zu Unverträglichkeiten führen kann. Die hierzulande wohl bekanntesten Sauer-

krautgerichte sind die Berner Platte, die schwäbische Schlachtplatte, das elssässische Sauerkraut, aber auch Sauerkraut mit Blut- und Leberwürsten. Dass es aufgewärmt auch gut oder sogar noch besser schmeckt, wusste schon Wilhelm Busch, der in seinem «Max und Moritz» schrieb:

*Eben geht mit einem Teller
Witwe Bolte in den Keller,
Dass sie von dem Sauerkohle
Eine Portion sich hole.
Wofür sie besonders schwärmt,
wenn es wieder aufgewärmt.*



Inhaltsstoffe	in 200 g frischem Sauerkraut	Prozent des Tagesbedarfs
Vitamin C	40 mg	405
Folsäure	60 µg	15%
Kalium	576 mg	29%
Kalzium	100 mg	10%
Eisen	1,2 mg	12%
Ballaststoffe	5,0 g	17%

