

Traditionelles Sauerkraut-Einmachen

Eine bereits seit vielen Jahren bestehende Tradition beim AHNU ist das gemeinsame Herstellen von Sauerkraut. Das bereits von einem Direktvermarkter-Bauernhof zugeschnittene Kraut wird auf traditionelle Weise mit den eigenen Fäusten (oder sonstigen Hilfsmitteln, siehe Foto) in die Steintöpfe eingestampft. Salz und frische Meerrettichwurzel-Stückchen dazu, letzteres hält das Kraut länger frisch und von unerwünschten Mikroorganismen frei, und zwei halbmondförmige Steinplatten als Abschluss und schon ist die Zeremonie beendet. Danach stärkte man sich mit Kaffee, Tee und Kuchen. Herzlichen Dank an unsere Gastgeberfamilie Marline und Wolfgang Gmelin, die auch das Kraut besorgten!

Schon wenige Tage nach dem Hobeln und Salzen von Weißkohl kündigt jetzt leichtes Blubbern im Krautfass davon, dass Kohlendioxid entweicht. Es entsteht, wenn die Milchsäurebakterien den im Weißkohl enthaltenen Zucker in Milchsäure umwandeln. Sauerkraut bietet eine Fülle wertvoller Inhaltsstoffe, darunter Vitamin C (20 mg/100g), Milchsäure und aktive Milchsäurebakterien. Der im Weißkraut enthaltene Eiweißbaustein Methyl-Methionin-Sulfoniumbromid, auch Anti-Ulkus-Faktor genannt, geht ins Sauerkraut über. Er schützt die Schleimhäute der Verdauungsorgane vor Reizungen und heilt bereits vorhandene Geschwüre. Die Ballaststoffe im Kraut fördern die Verdauung, entschlacken und senken den Cholesterinspiegel. Milchsäurebakterien verdrängen schädliche Bakterien und schützen vor Magen- und Darmkrebs. Bestimmte Eiweißbausteine heilen Magen- und Darmgeschwüre. Sekundäre Inhaltsstoffe wirken antibakteriell, krebshemmend und vermindern das Risiko für koronare Herzkrankheiten.

Bereits mongolische Völker und Tartaren säuerten ihren Kohl und brachten diese Idee nach Europa. Die Tagesverpflegung der Arbeiter an der Chinesischen Mauer (300 v. Chr.) bestand teils aus gesäuertem Kohl.

Auch die Seefahrer waren auf Sauerkraut angewiesen, denn das enthaltene Vitamin C schützte sie vor der Mangelkrankheit Skorbut. Ein überzeugter Fürsprecher für das Sauerkraut war Sebastian Kneipp (1821 – 1897). Er war überzeugt: „der Tod sitzt im Darm“ und empfahl deshalb dreimal täglich eine kleine Portion Sauerkraut zu essen oder ein Glas Sauerkrautsaft zu trinken. Dies regt die Verdauung an und entschlackt den Körper. Dieser „Kneipp´sche Darmbesen“ verhilft tatsächlich zu einer anhaltenden Besserung im Gegensatz zu herkömmlichen Abführmitteln gänzlich ohne Nebenwirkungen.

Kohl steht auf Platz 1 der Krebschutzmittel. Statistische Erhebungen an gesunden und bereits an Dickdarmkrebs erkrankten Personen ergaben einen engen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Kohl-Genusses und dem Risiko an Dickdarmkrebs zu erkranken. Patienten, die mehr als einmal pro Woche Kohl aßen, hatten ein um 66 % vermindertes Dickdarmkrebs-Risiko. Sauerkraut enthält Glukosinolate, Sulfide und Phenolsäuren, die die Bildung und Ausbreitung von Tumorzellen hemmen. Der hohe Milchsäure-Gehalt und die aktiven Milchsäurebakterien sorgen zudem für eine gesunde Darmflora und stärken so die Immunabwehr. Sauerkraut kann mehr sein als nur Beilage zu Kasseler oder Bratwürsten: Rohkostsalat, exotisch mit Früchten oder pikant mit verschiedenen Gemüsen kombiniert, überbacken als Auflauf, als Suppe oder als Snack in Form einer kleinen Pizza.