

## Sauerkraut, original probiotisches Superfood

---

*Kerri Knox*

Seit der Einführung von Kühlung und Luftverkehr brauchen sich die meisten Menschen keine Gedanken mehr darüber zu machen, woher sie das ganze Jahr über frische Lebensmittel bekommen und wie sie diese lagern können. Doch bevor es allgemein möglich war, Gemüse kühl zu lagern und über weite Strecken zu transportieren, verdarb es schnell. Also waren kreative Lösungen gefragt, wie Gemüse länger als ein paar Tage nach der Reife frisch gehalten werden konnte. Sauerkraut stellt eine solche Lösung dar, durch die das Gemüse nicht nur monatelang frisch bleibt, sondern durch seine probiotischen Eigenschaften und einen Nährstoffreichtum, über den die Pflanze im Rohzustand gar nicht verfügt, besonders gesund ist.



Sauerkraut und sein etwas schärfer gewürzter asiatischer Cousin Kimchi sind uralte Superfoods, die wegen ihres einmaligen Geschmacks und der »guten Bakterien« gerade ein Comeback erleben. Frischer Kohl ist bereits mit den für die Milchsäuregärung

nötigen Bakterien besiedelt. Man kann sich gut vorstellen, dass unsere Vorfahren diese gesunde Beilage entdeckten, als sie einen Teller mit Kohl wiederfanden, der wochenlang unbeachtet in einer Ecke gestanden hatte. Es mag sich zwar nicht besonders appetitlich anhören, Kohl wochenlang stehenzulassen, doch dieser Gärungsprozess vollzieht sich mithilfe von Milchsäurebakterien, die den Zucker umwandeln, ähnlich wie bei der Entstehung von Joghurt. Wie Joghurt, so macht der Gärungsprozess auch den Kohl gesünder und leichter verdaulich, als die Pflanze in ihrer ursprünglichen Form gewesen war. Durch die Gärung entsteht nicht nur auf natürliche Weise ein probiotisches Ergänzungsmittel, sie hat auch weiteren gesundheitlichen Nutzen. In roher Form enthält Kohl nämlich Substanzen, die als Goitrogene bezeichnet werden, welche die Produktion von Schilddrüsenhormonen blockieren können. Diese Goitrogene werden durch den Gärungsprozess reduziert oder sogar vollständig abgebaut. Ein weiterer »Bonus« beim Verzehr von Sauerkraut liegt in dem

# AUTARK werden

gegenüber dem Kohl erhöhten Gehalt an B-Vitaminen, besonders Vitamin B12. Dadurch wird Sauerkraut zum perfekten Nahrungsmittel für Veganer.



In der Vergangenheit haben kluge Seeleute und Entdecker Sauerkraut als Proviant auf ihren Schiffen mitgeführt, weil sie wussten, dass sie sich damit viele Monate lang auf See mit Gemüse versorgen konnten. Bordbücher von Schiffen aus der ganzen Welt belegen, dass sich der Skorbut, eine damals häufig auftretende schmerzhaft und zum Tode führende Vitamin-C-Mangelkrankung, verhindern ließ, wenn

man bei langen Reisen regelmäßig das gut verschlossene Fass mit dem Vitamin-C-reichen Sauerkraut aufmachte. Das Sauerkraut war nicht nur eine wohlschmeckende Zutat zu der eintönigen Kost der Seeleute, sondern seine guten Bakterien schützten sie wahrscheinlich auch vor den Verdauungsschwierigkeiten, unter denen die Männer häufig litten, die monatelang, oft sogar jahrelang die unhygienischen und äußerst bedrängten Bedingungen unter Deck aushalten mussten.

Der Geschmack von Sauerkraut mag für die Menschen von heute, die zumeist frische oder gekochte Lebensmittel verzehren, gewöhnungsbedürftig sein, doch sein würziges Aroma war eine Wohltat für die Menschen, die in nördlichen Ländern die langen kalten Winter ausharren mussten, nachdem alle anderen Gemüse längst aufgegessen waren. Auf jeden Fall ist es eine leckere Beilage zu Gerichten aus aller Welt. Aber nicht jedes Sauerkraut ist gleich,



denn inzwischen gibt es moderne Verfahren zur Herstellung von Sauerkraut in Dosen oder Gläsern, wobei das Kraut erhitzt und pasteurisiert wird. Dadurch werden die empfindlichen Bakterien zerstört, deretwegen Sauerkraut doch überhaupt gegessen wird. Zum Glück bieten jetzt handwerkliche Hersteller dieses alte Superfood in Form kleinerer Mengen nicht pasteurisierten Sauerkrauts mit besonderen Geschmackszutaten wie Seegemüse, entgiftenden Kräutern und sogar Apfel oder Fenchel an. Achten Sie jedoch auf die Kennzeichnung »roh« oder »unbehandelt«, damit sie sicher sein können, dass Sie ein »lebendes« Lebensmittel mit gesunden Bakterien erhalten. Noch besser ist selbstgemachtes Sauerkraut, es ist eine einfache und kostengünstige Methode zur Herstellung eines wirksamen natürlichen probiotischen »Ergänzungsmittels«, das die Einnahme von Pillen, Pulvern und Tropfen überflüssig macht.

Quelle: [Kopp-Verlag](#)