



Sauerkraut, Seefahrer und Sprichwörter

Der Dichter Ludwig Uhland dichtete irrtümlicherweise: „ Und dann das edle Sauerkraut – wir dürfen`s nicht vergessen – ein Deutscher hat`s zuerst gebraut – drum ist`s ein deutsches Essen.“ Zwar wird Sauerkraut bzw. Weißkohl auf der ganzen Welt fast untrennbar mit den Deutschen in Verbindung gebracht, aber Sauerkraut stammt ursprünglich aus dem Elsass und ist dort ein Nationalgericht. Wer es erfunden hat ist bis heute nicht geklärt. Der britische Seefahrer und Entdecker Kapitän Cook nahm Sauerkraut immer auf seinen langen Schiffsreisen mit. Mit dem Erfolg, dass seine Mannschaft weniger häufig an Skorbut erkrankte, als andere Seeleute. Mittlerweile wissen wir, dass 400g Sauerkraut ebensoviel Vitamin C besitzen, wie eine Kiwifrucht. Über das Sauerkraut wurden die Seeleute außerdem mit Vitamin A, B, C, und K sowie Kalium, Kalzium, Eisen und Ballaststoffen versorgt. Sekundäre Pflanzenstoffe sollen die Blutgerinnung beeinflussen, die Verdauung fördern und vor Krebs schützen. „Der beste Krautesser wird am ältesten!“ – wussten schon die alten Griechen und Römer mit diesem Sprichwort das gesunde Gemüse zu beschreiben. Es galt sogar als DAS gesündeste Gemüse überhaupt und wurde wegen seines Wohlgeschmackes und der heilenden Wirkung geschätzt. Hippokrates und der Pfarrer Kneipp setzten es gegen Verdauungsstörungen, Wurmbefall, Gicht, Diabetes, Brandwunden und Mückenstiche ein.

Allerdings entfaltet es seine gesundheitliche Wirkung am besten in rohem Zustand genossen. Mit Fett und Fleisch zubereitet belastet es eher den Magen. Gegen Blähungen fügt man dem Gericht Kümmel oder Bohnenkraut zu. Kartoffeln als reichliche Beilage binden die Säure des Sauerkrautes, so dass Sodbrennen verhindert wird.

Quelle: www.wdr.de

Paprika-Kraut mit Kräuterseitlingen

Eine Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 500 g Sauerkraut aus der Packung nehmen und abtropfen lassen. Eine Knoblauchzehe und die gewürfelte Zwiebel in 2 EL Olivenöl anschwitzen. Das Sauerkraut dazugeben und mit 150 ml Gemüsebrühe und 150 ml Sahne auffüllen. Ein TL rotes Paprikapulver dazugeben. Eine kleine rote, gelbe oder grüne Paprika waschen, achteln und mit zum Sauerkraut geben. Alles zusammen ca. 20 min garen. Zum Schluss kommt 20 g gehackte Petersilie dazu.

120 g Kräuterseitlinge putzen, waschen und halbieren bzw. große vierteln. Eine Zwiebel fein würfeln und in 2 EL Olivenöl anbraten. Danach die Pilze dazugeben und ca. 5 min mitbraten. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage serviert man Kartoffelpüree.