

## Medieninformation

# Kraut – das ideale Wintergemüse

## Vitamin C Bombe wurde in der Markthalle verkostet

In der Winterzeit hat Kraut Hochsaison und ist ein wichtiger Vitaminspender. Zudem hat Kraut - egal ob Rot-, Weiß- oder Sauerkraut - wenig Kalorien, einen hohen Ballaststoffgehalt und wirkt sich positiv auf das Immunsystem oder gegen bestimmte Krebserkrankungen aus.

Das gesunde Gemüse zählt zu den wenigen Sorten, die auch bei uns heimisch und im Winter frisch im Handel erhältlich sind. Gesund ist das Kraut natürlich auch, egal ob es als Rotkraut, Weißkraut oder Sauerkraut auf den Tisch kommt. Seit einigen Jahren beginnen die Leute, sich wieder mehr für heimische Gemüsesorten zu interessieren und kochen diese je nach saisonaler Verfügbarkeit. Damit man im Winter den nötigen Schub Vitamin C bekommt, muss man nicht unbedingt zu importierten Orangen greifen. 100 Gramm rohes Weißkraut liefern die gleiche Menge Vitamin C wie ein Glas Orangensaft. Bei Kraut wird der Vitamin-C-Gehalt durch das Kochen sogar noch größer. Weiters enthält das Weißkraut noch jede Menge Vitamin E, K und Mineralstoffe. Kraut hat in Summe einen hohen ernährungsphysiologischen und gesundheitlichen Wert. Mit seinen Ballaststoffen sorgt das Kraut für ein hohes Sättigungsgefühl und hat dabei aber kaum Kalorien. Einziger „Nachteil“ von Kraut ist dessen blähende Wirkung. Weniger blähend wirkt Kraut, wenn es blanchiert und mit Kümmel gewürzt wird.

Am häufigsten verwendet man in Österreich das Weißkraut. Vom Wirsing unterscheidet sich dieses durch einen festen Kopf, um den die Blätter eng gepresst sind. Die Krautblätter selbst sind glatt, während Kohlblätter stark gekraust sind. Das Winterkraut ist im Vergleich zur Sommersorte fester und hat eine eher hellere Farbe. Weißkraut wird am besten als roher oder warmer Krautsalat verzehrt, als Suppe, Gemüsebeilage oder als Zutat für Eintöpfe. Auch für viele Hauptspeisen ist Weißkraut die Basis: für Rouladen, Gulasch, Krautfleisch, Strudel oder Krautfleckerl. Auch bei vielen asiatischen Hauptgerichten dienen dünn geschnittene Krautstreifen als Zutat.

### Vom Weißkraut zum Sauerkraut

Aus Weißkraut wird Sauerkraut, indem frischer, geschnittener Weißkohl zerstampft wird, damit der Zellsaft austreten kann. Dieser wird mit Salz angereichert und bedeckt das Kraut. Zusätzlich kann Weißwein hinzugefügt werden. Der Gärungsprozess dauert vier bis sechs Wochen. Um den Fäulnisprozess zu verhindern, muss Sauerkraut mit Gewichten gepresst werden. Durch die Milchsäuregärung entsteht Sauerkraut.

Sauerkraut sollte vor der Zubereitung nicht gewaschen werden, da sonst wertvolle Vitamine und Mineralstoffe verloren gehen. Neben Salz und Pfeffer wird Sauerkraut häufig mit Wacholder, Kümmel, Nelken und Estragon gewürzt. Es kann mit Zwiebeln, Äpfeln, Speck oder Fleischstücken verfeinert werden. Sauerkraut schmeckt besonders gut, wenn man es schon am Vortag zubereitet. Neben dem veränderten Geschmack ist es dann auch deutlich weicher. Verzehrt mit reichlich Erdäpfeln kann dem lästigen Sodbrennen vorgebeugt werden.

Sauerkraut ist am ersten Platz der 33 Lebensmittel, die das Nationale Krebsinstitut der USA als krebshemmend eingestuft hat. Bekannt sind besonders die Sauerkrautkuren. Milchsäure wirkt antibakteriell und gleichzeitig stärkt sie, wie das enthaltene Vitamin C, das Immunsystem. Zudem

verbessert die Milchsäure die Verdauung und hilft gegen Verstopfungen. Das enthaltene Kalium ist gut für die Herzfunktion, Kalzium stärkt die Knochen. B-Vitamin stärkt die Nerven. Zusätzlich enthält Sauerkraut Folsäure, die Embryos für ihre Entwicklung im Mutterleib brauchen.

Sauerkraut sollte frisch gekauft werden, denn Sauerkraut in Dosen enthält keine lebenden Milchsäurebakterien mehr. Frisches Sauerkraut ist im Kühlschrank zwei bis drei Tage haltbar. Für Salat wird das Sauerkraut entweder roh verwendet oder gedünstet. Klassisch wird Sauerkraut zu deftigen Speisen und Hausmannskost (wie Schweinsbraten, Bratwürstel oder Geselchtes) serviert oder ist wichtiger Bestandteil des Szegediner Gulasch.

Rotkraut – besser bekannt als Blaukraut – schmeckt im Vergleich zu Weißkraut süßlicher. Es wird meist als Beilage für Schweinefleisch, Ente, Gans und Wildfleisch verwendet. Blaukraut ist noch gesünder als sein weißer Verwandter, denn es enthält mehr Vitamin C, ist durch seine festere Zellstruktur aber schwerer verdaulich als Weißkraut.

Der im Blaukraut enthaltene sekundäre Pflanzenstoff Glucosinolat stärkt das Immunsystem. Es ist reich an Mineralstoffen und Spurenelementen wie Eisen, Magnesium, Calcium und Kalium. Die enthaltenen Anthocyane wirken als Entzündungshemmer und stärken gleichzeitig das Immunsystem. Die enthaltenen Senföle gelten als Krebshemmer. Krautwickel helfen gegen rheumatische Beschwerden, Wunden und Geschwüre.

### **Lagerung von Kraut**

Spät geerntete Herbst- und Winterkrautsorten lassen sich einige Monate lagern. Dabei sollte die Temperatur knapp über null Grad Celsius liegen und die Luftfeuchtigkeit hoch sein. Zur längeren Lagerung eignet sich besonders ein kühler dunkler Keller. Im Kühlschrank kann das Kraut in der Gemüselade bis zu drei Wochen gelagert werden. Angeschnittene Krautköpfe können mit Folie abgedeckt einige Tage im Kühlschrank aufgehoben werden. Je zarter das Kraut, desto kürzer ist die Lagerzeit.

### **Heilkraft des Krautes - Von Hippokrates bis Captain Cook**

Kraut wird zu den wenigen Kulturpflanzen gerechnet, die in Europa ihre Heimat haben. Im Laufe der Jahre entwickelte es sich zu einem wichtigen Volksnahrungs- bzw. Volksheilmittel.

Der griechische Arzt Hippokrates arbeitete bereits im 4. Jahrhundert v. Chr. schon mit Sauerkraut. Auch bei den Griechen und den Römern war Kraut ab 200 v. Chr. sehr bekannt und beliebt. Über sechs Jahrhunderte hinweg haben die Römer Kraut zum Hüter ihrer Gesundheit erkoren. Es wurde damals schon auf schmerzende Stellen aufgelegt, was auch heute noch praktiziert wird. Es wurde zur inneren Reinigung und zur äußeren Heilung verwendet und gegen alle möglichen Krankheiten in vielseitiger Form angewandt. Danach geriet die Wissenschaft über die Heilwirkungen des Krautes für längere Zeit mehr oder weniger in Vergessenheit.

Vor etwa 300 Jahren blühte die Krautheilkunde wieder voll auf und erlangte rund um die Probleme Captain James Cooks wieder zu Berühmtheit. Auf langen Schiffsreisen erkrankten viele seiner Seeleute aufgrund einseitiger Ernährung an Skorbut, einige davon starben. Auf königlichem Befehl musste er seiner Besatzung zwei bis drei Mal wöchentlich Sauerkraut als Beilage kochen lassen. Damit war diese Krankheit besiegt.

Pfarrer Sebastian Kneipp meinte: "Nichts wirkt mehr ausleitend, reinigend und dabei nährend, wie das liebe Sauerkraut." Er heilte natürlich nicht nur mit Sauerkraut, sondern wusste auch, das frische Kraut einzusetzen. Er schreibt, dass schon das grüne Blatt des Kohls, auf die schmerzende Stelle gelegt, ein bewährtes Mittel gegen Kopfweh ist. Er empfiehlt für Kinder, welche sehr verkümmert und armselig sind, Sauerkraut, klein geschnitten, vermischt mit Kartoffeln, als bestes Nähr- und Kräftigungsmittel. Ebenso unterstützend zur Blutbildung. Über Heilerfolge bei Brand- und Schnittwunden, Quetschungen, Entzündungen, Geschwüren, beim Biss giftiger Insekten und vielem mehr wird in einschlägigen Publikationen berichtet.

## Rezepte mit Kraut abseits der bekannten Rezepte:

### Weißkrautschnitzel gefüllt

1 Krautkopf (mittelgroß) putzen, blanchieren. 8 große Blätter zur Seite legen. Die nächsten Blätter in handtellergroße Stücke schneiden. Aus 750 g Faschiertem (gemischt), 1 Ei, 1 Semmel, etwas Majoran, Pfeffer, Salz eine Fülle bereiten.

Auf die großen Blätter je eine Schicht Fülle verteilen, dann ein zugeschnittenes Krautblatt auflegen, dieses mit Tomatenmark bestreichen. Im Wechsel fortfahren. Das große, unten liegende Blatt wie ein Kuvert zusammenschlagen und mit Stäbchen feststecken.

In Ei und Semmelbrösel panieren und in reichlich Schmalz wie Schnitzel heraus backen.

Zu Kartoffelsalat servieren.

### Weißkrauteintopf mit Rinderbrust

500 g Bauchspeck würfeln und im Topf mit 2 El. Schmalz anbraten.

1 große Zwiebel klein geschnitten zugeben. Mit 1,5 l Wasser aufgießen.

2 kleine Knoblauchzehen, 2 Lorbeerblätter, 10 Pfefferkörner, 4 Pimentkörner,

6 Gewürznelken zugeben. Idealerweise alle Gewürze in einem kleinen Beutel

zusammenbinden, damit alles zusammen herausgenommen werden kann.

750 g Rinderbrust in die kochende Suppe geben und 1,5 Stunden kochen lassen. Nach 30 Minuten die Gewürze herausnehmen. 500 g Weißkraut, klein geschnitten, 500 g Karotten, 1 Sellerieknolle und 4 große Kartoffeln in nicht zu kleine Würfel schneiden und in die Suppe geben. Nochmals ca. 20 Minuten kochen. Vor dem Servieren das Fleisch herausnehmen und aufschneiden. Den Eintopf mit Salz und Cayennepfeffer vorsichtig nachwürzen und mit kleingehackter Petersilie bestreuen.

### Buntes Gemüse mit Weißkraut

1 kleinen Krautkopf fein schneiden, 500 g Kartoffeln, 3 große Karotten, 1/4 Sellerieknolle, 1 Petersilienwurzel würfeln. 1 kleinen Blumenkohl in Röschen geteilt, wenn vorhanden einige Brokkoliröschen in einem Topf in 100 g Butter andünsten. 1/2 l Wasser oder Suppe aufgießen und bissfest garen.

Nach Belieben können Maiskörner untergehoben werden. Mit weißem Pfeffer, Salz, Muskat und vielen frischen Kräutern würzen. Dazu passen bestens Naturschnitzel.

### Katerfrühstück

500 g Sauerkraut, 2 große Zwiebeln fein geschnitten, 1 große Knoblauchzehe ganz klein gehackt, 1 Dillstängel fein geschnitten. Mit reichlich Paprika (rot, gelb, grün) gewürfelt und 500 g Geräuchertes (durchwachsen) in 1 l Wasser solange kochen, bis das Fleisch weich ist. Fleisch herausnehmen, würfeln und wieder zugeben. 100 g Speck in Stücke schneiden, auslassen und mit 100 g Mettwurst in die Suppe geben. Mit süßem Paprikapulver würzen. 250 g Sauerrahm verrührt mit 1 El Mehl zugeben, aufkochen, wenn nötig mit Wasser aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.