

Markus und Sandra Hillebrand, Zettling

Herkunft, Erzeugung und der gesundheitlichen Bedeutung des Sauerkrauts

Geschichtliches

Wahrscheinlich ist das Sauerkraut fast so alt wie die Menschheit selbst. Schon vor Jahrtausenden wussten die Menschen, dass man Kohl durch Zerkleinern und Einlegen haltbar machen kann. In unseren Breiten wird dadurch aus Weißkohl Sauerkraut hergestellt.

Die heutige Bekanntheit von Sauerkraut in Europa kann sowohl auf die griechisch-römische Tradition zurückgehen als auch auf wandernde Monogolentämme, die das chinesische Suan cai im 13. Jahrhundert bis nach Europa brachten.

Das Premstättner Sauerkraut ist seit 1892 in „aller Munde“. Diese besondere Sorte wird nur in dieser Gegend angepflanzt.

Eine Arznei ohne Nebenwirkungen

Eine Vielzahl an wertvollen bioaktiven Pflanzenstoffen und ein niedriger Kaloriengehalt machen Sauerkraut zu einem der gesündesten Lebensmittel.

Sauerkraut besteht bis zu 90 Prozent aus Wasser, ist reich an Milchsäure, Vitamin A, B, C, K



und Mineralstoffen und mit den Kohlgemüsen ein wichtiger heimischer Vitamin-C-Lieferant im Winter.

Sauerkraut ist sehr kalorienarm (etwa 19 kcal je 100 g), praktisch fettlos und enthält 3 – 4 % Kohlenhydrate und 1 bis 2 % Proteine.

Die Milchsäurebakterien sind wichtig für eine gesunde Darmflora und zum Schutz vor Infektionen und Krebs. Außerdem senken sie Blutdruck und Cholesterinspiegel, schützen

vor Magengeschwüren und enthalten sogar eine Substanz namens Acetylcholin, die wie ein natürliches Antidepressivum wirkt. Und das alles völlig ohne Nebenwirkungen!

Premstättner Kraut

Der Trend zu industriell erzeugtem Kraut entstand im 19. Jh., nahm immer mehr zu und hat in der Steiermark, in der Premstättner Gegend, Fuß gefasst. Seit damals ist es in aller Munde und gilt heute als besonders

gesundes, nahrhaftes und vielseitig verwendbares Nahrungsmittel.

Das „Premstättner Weißkraut“ geht auf eine steirische Lokalsorte zurück. Die Sorte wurde vom Grazer Samenhändler Thianich 1961 zur Zulassung gebracht. Seit 1992 zeichnet die Firma Austrosaat für die Erhaltungszüchtung verantwortlich.

Das Premstättner Weißkraut zeichnet sich durch einen mild-würzigen Geschmack und den langen Schnitt aus (dass beim Schneiden lange Fäden entstehen). Es hebt sich auch optisch durch seine gelbliche Farbe von anderen Krautsorten ab und wird nur mehr von wenigen bäuerlichen Betrieben kultiviert und erzeugt. Es eignet sich besonders für die Zubereitung von Sauerkraut in Bottichen (Kübelkraut).

Vom Weißkraut zum Sauerkraut

Die Krauternte erfolgt alljährlich von September bis November. Bereits auf dem Feld werden die äußeren, schmutzigen Blätter entfernt und das Kraut in Kisten vom Feld auf den Hof gebracht.

Im „Krautkeller“ wird zunächst der holzige Strunk herausgebohrt. Rotierende Messer zerschneiden das Kraut in kleine Streifen. Je feiner der Schnitt, umso besser startet später die Gärung.

Je nach Betrieb wird das geschnittene Kraut über Förderbänder in Gärbottiche oder Silos gebracht, wo es unter Zugabe von Salz (0,8 – 1,8 Prozent) und Gewürzen reifen kann.





In einigen Betrieben werden noch teilweise Holzbottiche verwendet. Die Milchsäurebakterien sollen sich im „lebenden Holz“ wohler fühlen als in den Silos und das Sauerkraut schmecke besser.

Auf unserem Betrieb wird das Kraut nach dem Schneiden in Schichten aufgelegt und mit Salz, Kümmel, Wacholder und Senfkörnern gewürzt.

Nach mehreren Stunden, in denen teilweise die Gärung schon eingesetzt hat und die Krautzellen aufbrechen, wird das Kraut in den Holzbottich umgefasst und unter ständigem Stampfen niedergepresst, bis Wasser austritt. Das Stampfen bewirkt, dass der Zellsaft schnell austritt und Luft möglichst entfernt wird. Anschließend wird der Holzbottich mit einer Luftdichten Wasserblase verschlossen.

Durch Bakterien, die schon an den Krautblättern haften oder aus der Umgebungsluft stammen, setzt ein komplexer biochemischer Prozess ein. Die Gärung beginnt bereits wenige Stunden nach dem Einsalzen. Dadurch verlieren die Krautzellen einen Teil ihres Zellwassers. Die Zellgrenzen brechen auf, dadurch wird das Gewebe weich und das Sauerkraut später auch leichter verdaulich. In der ersten Gärphase entwickelt sich eine artenreiche Mischflora aus Bakterien und Hefen. Unter Druck und Luftabschluss werden schließlich die Milchsäurebakterien aktiv, die unter Freisetzung von Kohlenensäure den Fruchtzucker im

Kraut zu Milchsäure umwandeln. Krankmachende Keime überleben diesen biologischen Säuerungsprozess nicht. Nach drei bis 6 Wochen, je nach gewünschtem Säuregrad, ist das Sauerkraut genussfähig.

Rezept- u. Genuss-Tipp

Beim Einkaufen ist das frische Sauerkraut immer dem aus dem Sackerl vorzuziehen. Das Kraut aus dem Sackerl ist pasteurisiert. Dadurch werden Vitamin C und sekundäre Pflanzstoffe im Kraut sehr stark reduziert.

Nur im frischen Sauerkraut sind noch lebende Milchsäurebakterien und Anti-Ulkus-Faktor enthalten und werden keine chemischen Zusatzstoffe verwendet. Es muss kühl (+2 bis +6 Grad) gelagert werden und ist für den baldigen Verzehr gedacht.

Frisches Sauerkraut sollte nicht abgewaschen werden (Damit bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten).

Unzählige Gerichte lassen sich mit und um das Sauerkraut zubereiten und kreieren.

Hier eine Spezialität unseres Betriebes:



Sauerkraut-Schoko-Torte von Seminarbäuerin Sandra Hillebrand

Zutaten für eine Torte (12 Stück)

- 125 g weiche Butter
- 290 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 3 Eier
- 2 Prisen Salz
- 110 g Kakaopulver
- 250 g Mehl
- 1 P. Backpulver
- 250 ml kaltes Wasser
- 200 g Sauerkraut

Glaser

- 150 g Kochschokolade
- 3 EL Butter
- 90 g Sauerrahm
- 210 g Staubzucker

Zubereitung

Butter, Zucker, Vanillezucker, Eier und Salz schaumig rühren, nacheinander Kakao, Mehl, Backpulver u. Wasser unterheben. Das Sauerkraut ganz feinschneiden und unter die Masse heben. Den Teig in eine befettete Springform geben und bei 160 °C ca. 60 Minuten backen. Für die Glasur Schokolade und Butter schmelzen, Sauerrahm und gesiebten Staubzucker unterrühren. Die Torte nach dem Erkalten mit der Glasur überziehen und nach Belieben verzieren.

Hillebrand's Premstättner Qualitäts-Sauerkraut

Unser Premstättner Kraut stammt aus eigener Vermehrung und Erzeugung. Schon vom Anbau weg sorgen wir mit viel Liebe und Hingabe dafür, dass nur beste und frische Qualität in unsere Lärchenholzbottiche gelangt.

Natürlich Holz

Fassbinderei EILETZ



Fässer
ab 2 Liter
Barriquefässer
Lagerfässer
Bottiche
Reparaturen
Holz & Korbwaren

A-8720 Knittelfeld
Bahnstraße/Seckauerstr.
Tel. 03512/82497

Erhältlich ist unser Premstättner Sauerkraut von Sept. bis April auf unserem Genuss-Bauernhof in 8141 Zettling.

In unserem GenussLaden auf unserem Betrieb bieten wir über 600 verschiedene regionale, saisonale bäuerliche Spezialitäten an. Wir haben täglich für Sie von Montag – Freitag von 8 – 19 Uhr und samstags von 8 – 12 Uhr geöffnet.

Vom Anbau bis zur Ernte, vom Verkauf und Rezepttipps bis zum richtigen Verkothen können Sie alles auf unserem Betrieb erleben und einsehen.

Unser Betrieb ist ein Ort der Kommunikation geworden. Durch verschiedene Veranstaltungen öffnen wir unseren Betrieb immer wieder für unsere Kunden und Interessierten.

Für Busgruppen bieten wir Führungen durch unseren Betrieb an und lassen Sie teilhaben an unserer Philosophie-Guter.Regionaler.Genuss

Nähere Informationen zum 1.GenussBauernhof Österreichs sowie zu unserer GenussKoch-Schule:

