Elisabeth Mauthner und Michael Machatschek

Ein Lob dem Sauerkraut

Ein gut bereitetes Sauerkraut gilt als Delikatesse und sollte gerade in Zeiten mangelnder Abwehrkräfte mehr gewürdigt werden. In Österreich kennen wir das „Kowaskraut" z.B. als traditionelle Beilage zu Geselchtem und Knödel. Es findet sich im Bauernschmaus ebenso wie im Szegediner Gulasch. Wegen der gesundheitlichen Bedeutung zur Stärkung des Immunsystems wurde es roh täglich in kleinen Mengen frisch aus dem Fass oder Glas genossen.

Die Gemüse- und Krautkonservierung durch Versäuerung entstammt der chinesischen Kultur. Sauerkraut und die Vergärung ganzer Köpfe in Erdgruben, Fässern oder Tongefäßen nahm in der Islamischen Welt, später bei Griechen, Römer und in ganz Europa Eingang und man wertschätzte es als ein heilsames Lebensmittel. Wegen des Vitaminreichtums setzte man Sauerkraut als Nahrung auf den Schiffen ein, da es Skorbut und somit Todesfälle während weiter Seefahrten vermeiden half. Es war preiswert in der Herstellung. In den letzten 150 Jahren wird Sauerkraut industriell hergestellt. Durch die Hitzebehandlung verliert solch ein Sauerkraut seine Heilwirkung.

Vor der Einführung der Kartoffel stellten Kraut und Rüben das einzige Wintergemüse dar. Das Kohlgemüse war in den kühlen Regionen deshalb ein so bedeutendes Grundnahrungsmittel, da es als wichtiger Vitaminlieferant auf einfache Weise und für lange Zeit haltbar gemacht werden konnte. Die fleischarme Ernährung stellte die Notwendigkeit, Gemüseanbau für die Eigenversorgung zu betreiben, in den Mittelpunkt. Die Menschen waren früher beinahe das ganze Jahr mit den Bevorratungstätigkeiten beschäftigt.

Da der Handelstransport früher langsam vonstattenging und dabei über weite Strecken Frischgemüse verfault wäre, überlegte man sich ausgefeilte Konservierungsverfahren. Sauergemüse war für den Handel und Transport gut geeignet und bot geeignete Wintervorräte für die Menschen. Krautspeisen tischte man in manchen Gegenden bis zu 12 Mal in der Woche auf, da andere Lebensmittel eine Mangelware waren.

Die Milchsäuregärung

Als eine alte Konservierungsmethode für Nahrungsmittel gilt die Milchsäuregärung. Die Milchsäurebakterien haften am Gemüse oder an den Wildpflanzen an oder siedeln sich aus der unmittelbaren Umgebung an und vermehren sich bei Raumtemperatur ideal. Aus geschmacklichen Gründen mischt man auf ein Kilogramm Gemüse ca. sieben Gramm Salz bei. Eine höhere Salzkonzentration würde die Tätigkeit der Mikroorganismen mindern. Dies ist ein Grund, warum im Winter bei geringerer Umgebungstemperatur weniger Salz zum Fermentieren verwendet wird. Bei höheren Raumtemperaturen ist die Aktivität der Milchsäurebakterien stärker und es kommt zu einer rascheren Fermentation.

Nach dem lageweisen Einfüllen des mit Salz versetzten Gemüses erfolgt innerhalb von zwei bis fünf Tagen in den Gefäßen der gasbetonte Fermentier-Prozess. Optimal läuft dieser Vorgang bei einem Temperaturbereich zwischen 18 bis 22°C ab. Durch die rasche Zunahme der Milchsäurebakterien werden Fäulnis verursachende Organismen verdrängt oder diese sterben ab. Bei festem Einstampfen des Sauergemüses besteht also keine Gefahr der Hefe- oder Kahmbildung, denn der restliche Sauerstoff wird von Bakterien verarbeitet. Es entstehen nach vier Tagen sauerstoffarme Bedingungen, wodurch die vorhandenen Milchsäurebakterien die enthaltenen Kohlenhydrate zu Milchsäure und Kohlensäure umzuwandeln beginnen

und sich rapide vermehren. Bei ihren Stoffwechselaktivitäten werden zumeist noch andere Zwischen- und Endprodukte abgebaut. So haben unliebsame Bakterien und Hefen keine Chance sich zu entwickeln. Die aufsteigenden Gasbläschen gehen durch den lose aufgesetzten Deckel ab und man hört Blubbergeräusche und an der Oberfläche bildet sich Schaum. Erhöht sich das saure Milieu durch die Milchsäure weiter, so reduziert sich die Tätigkeit der „Laktobazillen". Für die endgültige Ausreifung eines Ferments benötigt es kühle Verhältnisse um die 15°C von mindestens vier Wochen. Durch die Milchsäure erfolgt bei geschlossenem Deckel eine gute Konservierung. Somit sind die Fermentationsvorgänge abgeschlossen und das Sauergemüse kann bereits genossen werden. Zumeist lagert man es kühl bei unter 10°C in dunklen Räumen bis maximal 3 Jahre.

Vorbereitungen

Die Gläser, Tongärtöpfe oder Krautfässer sollen luftdicht verschließbar sein. Sie werden zuvor mit Wasser ausgebürstet und mit heißem Wasser ausgeschwemmt. Sie sollen ganz sauber sein. Wir lassen sie zumeist an der Sonne trocknen. Um Sauerkraut zu erzeugen, braucht es an Zutaten nur Weißkohl (*Brassica oleracea var. capitata*), Salz und etwas Gewürze. In ähnlicher Weise kann man durch Milchsäurevergärung die meisten Gemüsearten haltbar machen und, wie wir aufzeigen konnten, ebenso viele Wildkräuter, Wildfrüchte und Pilze einer Fermentation unterziehen.

Zuerst entfernt man von den Krautköpfen die äußeren, grünen Blätter und, wer will, den Strunk. Dabei werden sie auch geputzt. Die kleineren Stücke kann man beim Hobeln oder Schneiden besser in der Hand halten. Große unhandliche Köpfe werden mit dem langen „Krautmesser" oder der „Krauthacke" geviertelt und sofort kann mit dem Hobeln des Krauts auf dem hölzernen „Krauthobel" begonnen werden. Man kann es auch schneiden, hacken oder reiben.

Das Krauteinmachen

Beim Einfüllen in das Fass oder den Tontopf gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Entweder wird das zerkleinerte Kraut sofort gesalzen und gewürzt in einer Wanne durchgemischt und dann lageweise eingefüllt. Als Grundregel gilt: Pro einem Kilogramm Sauergemüse sollen sieben Gramm Salz zur Verwendung kommen.
2. Oder es wird das in feine Streifen geschnittene Kraut ca. fünf bis zehn Zentimeter lageweise in den Topf eingefüllt und darüber Salz und Gewürze gestreut. Viele Sauerkrautbereiter übersehen dabei vielfach, dass sie das Kraut übersalzen.

Gleich mit der ersten Einlage des gesalzenen und „vorgeschwitzten" Krauts ist die Lage mit einem „Krautstößel" oder mit der Faust zu stampfen, damit die Pflanzenzellen angebrochen werden, der Saft austreten kann und Sauerstoff verdrängt wird. In den großen Krautbottichen aus Holz stampfte man lageweise mit den nackten Füssen oder bestiefelt. Schicht für Schicht wird das geschabte Kraut eingefüllt und gestampft, damit alle Luftblasen zwischen dem Kraut austreten und es später zu keiner Fehlgärung kommen kann. Zuletzt soll der Krautsaft das Kraut bedecken, dann gibt man zuvor beiseitegelegte, saubere Krautblätter und oder ein feuchtes Tuch als Abschluss darauf. Diese Deckblätter dienen der Vermeidung des Aufschwimmens der geraspelten Krautstreifen. Schließlich deckt man mit passenden Holzbrettern oder flachen Beschwersteinen ab.

Es soll unter dem Fassrand ein Raum von ca. 10 Zentimeter frei bleiben. Dieser Abstand ist notwendig, da es zum Einlegen der Abschlusshölzer oder Beschwersteine Platz braucht. Früher kamen auf die mehrteiligen Bretter aus Fichte zum Niederbeschweren Kristallinsteine oder ein kleineres, wasserbefülltes Gefäß. Dann füllt man eine Salzlake ein, damit der Flüssigkeitsstand über die Steine ragt.

Bei Tongefäßen füllt man nach dem Aufsetzen des Tondeckels Salz- oder normales Wasser in die Wasserrinne ein, damit über diese Einrichtung die Gärgase entweichen können, doch keine Luft eindringen kann. Nun lässt man die gefüllten Töpfe (oder handhabbaren Fässer) einige Stunden an der Sonne oder einem warmen Raum stehen, vielleicht auch noch am kommenden Tag, damit sich die Milchsäure-Bakterien rasch zu vermehren. Schon nach wenigen Tagen bekommt das Kraut einen würzigen Geschmack. Je nach Verhältnisse ist nach drei bis fünf Wochen der Gärprozess abgeschlossen und kann das Ferment bereits genossen werden. Eine Aufbewahrung des Sauerkrauts in einem kühlen Raum ist angeraten. In der Regel lässt man das Kraut län-

ger „ausreifen", denn es legt bei kühlen Lagertemperaturen Monat für Monat an würzigen und angenehmen Aromen zu und wird weicher.

Durch die Entweichung der Gase und die Verdunstung wird Feuchtigkeit verbraucht. Doch muss die Flüssigkeit immer das Sauerkraut bedecken, damit es nicht zu faulen beginnt. Deshalb ist eine ständige Kontrolle für das Nachfüllen notwendig. Auch das Rinnenwasser soll nachgefüllt werden.

Sauerkrautgewürze und alternative Abdeckblätter

Gewürzbeigaben für das Sauerkraut können sein: Kümmel, Wacholderbeere, Meerrettich (Kren), Lorbeerblätter, Bohnenkraut, Estragon, Thymian, Fenchel, Dillsamen, Dillblüte, Piment, Paprikapulver u.a. Manche schwören auf die Beigabe zerkleinerter Zwiebel, Äpfel oder Karotten. Damit das Sauerkraut bei der Lagerung nicht zu weich wird, gibt man wenige gerbstoffreiche Blätter dazu oder schließt mit solchen ab. Dazu zählen die Blätter von: Sauer-, Vogel- und Kultur-Kirsche, Weinrebe, Schwarze Johannisbeere, Himbeere, Brombeere, Ulme, Eiche, Meerrettich u.a.

Mit Wildpflanzen gestrecktes Sauerkraut

Sauerkraut haben unsere Vorfahren seit Jahrhunderten eingeschnitten. Und wenn sie Ertragseinbußen zu erwarten hatten, weil ihnen die Gartenschädlinge, die Witterung oder ein Wildeinfall arg mitspielten, so verarbeiteten sie verschiedene Wildkräuter in den Fässern mit, um die Mengen zu strecken. Am bekanntesten sind wohl Guter Heinrich (*Blitum bonus-henricus*), Alpen-Ampfer (*Rumex alpinus*), Brennnessel (*Urtica* spec.) und in manchen Fällen auch Gänsefuß- und Melde-Arten (*Chenopodium, Atriplex*), Distelteile (*Cirsium* spec., *Carduus* spec.) und geringfügig Pfefferminze (*Mentha* spec.). Manche Sauerkrautvermehrungen führte man mit sehr hohen Anteilen von Bach-Ehrenpreis (*Veronica beccabunga*), Bitterem Schaumkraut (Bachkresse, *Cardamine amara*) oder Echter Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*) durch. Diese Wildpflanzen hackten die Leute fein und mischten sie dem gehobelten Kraut unter, bevor es eingestampft wurde.

Wir führten vielfältige Fermentationsversuche mit Baumblättern durch, deren Ergebnisse dem Sauerkraut ähnliche Produkte hergaben. Dabei kamen kräftigere, herbere und ungewöhnliche Aromen zur Geltung. Diese Fermente können bei kühlen Temperaturen einige Jahre lang gelagert werden. Nur ab und zu ergänzen wir bei den Kontrollen mit etwas Wasser.

Der Rückgriff auf das bewährte Gebrauchswissen der Vorfahren brachte die Menschen durch die periodisch auftretenden und unausweichlichen Hungerzeiten. Wenn die Menschen im späteren Entwicklungsverlauf unserer Kultur offenbar bessere Nahrungsmöglichkeiten in den Gebrauch nahmen, nutzten sie die ehemals zum Strecken der Nahrung eingesetzten Wildpflanzen zur Mehrung des Schweinefutters.

Geschichtliches zu Kraut und Rüben

Der Begriff „Kraut" entstammt dem romanischen *crudo* und wandelte sich im Althochdeutschen zu *krut*. Die Bedeutung liegt in der rohen Verwendung für die Sauerkrautherstellung. Früher hatte jeder Bauernhof einen Krautgarten oder einen Kraut- und Rübenacker. Vor 1900 existierten noch ca. 120 verschiedene Kohlsorten. Durch den Wandel der Zeit gingen in der Landwirtschaft viele alte Sorten verloren. Heute verwendet man hauptsächlich die Sorten Seibersdorfer Einschneidekraut, Premstättner Schnitt, Oststeirerkraut, Kärntner oder Steirisches Gebirgskraut.

Das Kraut (auch als Weißkohl, Weißkraut, Weißkabis, Kabis oder Kobis, Kappes, Kaps, Kappus, Kowas oder schlicht Kraut bezeichnet; *Brassica oleracea* convar. *capitata* var. *alba*) wie auch die Stoppelrübe (auch Mairübe, Herbstrübe, Wasserrübe oder Räben genannt; *Brassica rapa* subsp. *rapa*) gedeihen bei geringeren Tagestemperaturen und Wärmesummen sehr gut. Deshalb baute man diese in unwirtlichen Gegenden und in höheren Lagen seit langer Zeit an. Die Stoppelrübe wurde als Nachfrucht des Roggens Ende Juni angebaut und war im November geerntet worden. Im Zuge des späteren Wachstumszyklus finden sich in solchen Gebieten vor allem weniger beeinträchtigende Gegenspieler wie z.B. Kohlfliegen und Rübenwürmer ein.

Speise und Heilmittel – heilende Wirkung des Sauerkrauts

Traditionell durch Milchsäuregärung hergestelltes Sauerkraut besitzt eine feste Konsistenz und ein helles Aussehen. Die Milchsäure verleiht der Rohware den säuerlichen Charakter. Als langhaltbares Lebensmittel zeichnet sich das Sauerkraut durch einen arttypischen Geschmack und Geruch aus und beinhaltet vergleichsweise hohe Werte an den Vitaminen C, B, K, B 12, Pantothensäure und den Mineralstoffen Kalium, Calcium oder Eisen.

In der Bauernwelt ist die große Bedeutung des Sauergemüses sowohl als Speise- und Heilmittel für die Verdauung und die innere Reinigung bekannt. Im Krankheitsfalle wurde unpasteurisiertes, echtes Sauerkraut und Sauerkrautsaft von Ärzten äußerlich und innerlich empfohlen. Zu den Einsatzmöglichkeiten zählen: bei Darmträgheit, bei Verstopfung, bei Verwurmung, Gicht und Zuckerkrankheit, bei Herz- und Kreislaufproblemen,... Das gemeine Volk setzte Umschläge mit Sauerkraut und Krautwasser bei offenen Wunden und Geschwüren ein. Die heilende Wirkung des Sauerkrauts äußerte sich in der Gewichtsreduktion durch Entschlackung und in einer höheren Lebenserwartung.

„Sauer" und seine Wirkung

Sauer verbessert den Geschmack der Nahrung, wirkt appetitanregend, mundreinigend und regt die Speichelabsonderung an. Es entfacht das Verdauungsfeuer, fördert die Befeuchtung und Verdauung der Nahrung und treibt Blähungen aus. Sauergemüse weckt den Geist, fördert die Funktionen der Sinne und des Gehirns, vermehrt die Kraft und verleiht dem Herzen Zufriedenheit. Saure Speisen beleben den Stoffwechsel, wir-

ken anregend auf den Kreislauf und fördern das Schwitzen. Fermentgemüse und fermentierte Wildpflanzen helfen bei der Entgiftung des Körpers mit.

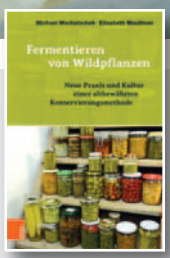
Wird Sauer im Übermaß konsumiert, verursacht es Durst, steigert die Empfindlichkeit der Zähne, das Blinken der Augen und Gänsehaut. Bei geschwächten oder verletzten Personen können durch zu hohen Sauerspeisenkonsum Ödeme auftreten. Durch die erhitzenden Eigenschaften fördert das Saure die Reifung und Eiterung von entzündeten Stellen, Wunden, Verbrennungen und anderen Verletzungen. Es verursacht eine Empfindung von Brennen im Mund, Hals, in der Brust und am Herzen.

Sauerkraut roh oder gekocht

In den Wintermonaten kam rohes Sauerkraut unterschiedlich verfeinert täglich als Vorspeisesalat auf den Tisch. Dazugemischt wurden geriebener Apfel, Zwiebel, Nüsse und etwas Öl. Gekocht diente es als Suppe, eigene Hauptspeise oder Zuspeise zu Knödel, Kartoffeln oder Fleisch. Es wurde in etwa mit zerkleinerten Erdäpfeln und in Fett gerösteten Zwiebeln oder Knoblauch gekocht. Bevor die Erdäpfel bei uns Einzug nahmen, mischte man Sauerkraut früher mit gekochter Rollgerste. Vielfach wurde das Sauerkraut mit Schweinefett abgeschmälzt und durch die Beigabe einer Einbrenn, Gemüse, Speck, Grammeln, Speckschwarten, Knochen etc. geschmacklich verfeinert.

Der beste Rat ist der Vorrat

Das Sauergemüse dient seit vielen Jahrhunderten der bäuerlichen Ernährung, ja war sogar eines der wirklich wichtigen Grundnahrungsmittel – roh wie gekocht, im Winter wie auch in den Übergangsmonaten zum Sommer. Ohne Krautvorräte gab es in den Höhenlagen und rauen Gegenden kein Überleben. Mit natürlich konserviertem Sauerkraut, Sauergemüse oder Wildpflanzenfermenten wird die Gesundheit über das Jahr aber vor allem über den Winter sichergestellt, in Zeiten in denen man besonders auf Erkältungen, Grippe und Infekte anfällig war. Unter den umsichtigen Bauern gilt immer noch: „Der beste Rat ist der eigene Vorrat".



Für weiterführende Informationen empfiehlt sich das Buch: „Fermentieren von Wildpflanzen!", erschienen im Böhlau Verlag (ISBN 978-3-205-23157-8, 502 Seiten, € 42.-), erhältlich im guten Buchhandel.

ORTSVEREINE

In diesen außergewöhnlichen Zeiten sind die Aktivitäten zum Teil völlig eingestellt, teilweise sind aber gerade die Serviceleistungen der einzelnen Ortsvereine in den Zeiten der aktiven Gartenarbeit sehr gefragt. Geräte, Fachberatungen und Bereitstellung von Hilfsmaterialien dienen vielen Gartlern zu erfolgreicher Gartenarbeit. Das starke Fehlen aller gemeinschaftlichen Tätigkeiten geht vielen Mitgliedern ab und zeigt, dass gemeinsame Lehrfahrten, Fachvorträge und einfach das Zusammenkommen und sich Austauschen einen hohen Stellenwert in der Vereinsarbeit genießen. Um Ideenfindungen und aktive Mitarbeit zu fördern, sind diesmal die Kontaktdaten der Vereinsobleute angeführt, um ein aktives Einbringen in die Vereinstätigkeit zu fördern.

Bis auf weiteres sind keine Termine definitiv fix, in Abhängigkeit weiterer Verordnungen ist die Durchführung fraglich und bei Ihrem Verein abzufragen.

Obst- und Weinbauverein Thermenregion Bad Waltersdorf

Obmann: Franz Kainer, Tel.: 0680 2042673, franz.kainer@bev.gv.at
Geschäftsführer Christoph Pichler, Tel.: 0664 44000209, christoph.pichler@magna.com

Obst- und Gartenbauverein Bezirk Voitsberg

Obmann: Josef Gallaun, Tel.: 0664 73114734, obst@gallaun.at, www.obstgv.at

Obst-, Wein-, Garten- und Kulturverein Eggersdorf

Obmann Erich Bekerle, OWGK_eggersdorfundumgebung@gmx.at
Schriftführerin: Erika Wrtilek, Tel.: 0676 3408791

Obst- und Weinbauverein Fehring

Obmann: Josef Fabisch, Tel: 03155/2458

Obst- und Weinbauverein Feldbach

Obmann: Franz Uller, 0664 4350555, franz@uller.at, www.vulkanland.at/vereine/obst-und-gartenbau