

Kraut

Juli - Jänner

Schon die Römer kannten das Weißkraut. Damals war es Heilmittel und man verwendete Krautwickel bei Rheuma, Gicht und Schwellungen. Seit Urzeiten bekannt - angeblich von den Chinesen erfunden - ist die Verarbeitung zu Sauerkraut.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Das kalorienarme Weißkraut hat einen hohen ernährungsphysiologischen und gesundheitlichen Wert. Es ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Weißkraut hat den höchsten Vitamin C-Gehalt aller Krautarten.

Die Besonderheit bei diesem Kraut ist der Gehalt an Ascorbigen, einer Vorstufe des Vitamin C. Dieses wird erst durch Kochen zu Vitamin C umgewandelt. Bei allen anderen Gemüsesorten geht Vitamin C durch das Garen mehr oder weniger verloren. Weißkraut liefert reichlich Ballaststoffe. Diese sorgen für lang anhaltendes Sättigungsgefühl.

Bioaktive sekundäre Pflanzenstoffe können die Krebsentstehung hemmen. Diese Stoffe sind hitzeempfindlich. Daher sollte am besten regelmäßig frisches Kraut gegessen werden. Vitamin C, Vitamin E und Carotinoide wirken als Antioxidantien.

Für Magen und Darmkranke ist Weißkraut aufgrund der blähenden Wirkung nicht geeignet. Kraut wirkt weniger blähend, wenn es blanchiert und mit Kümmel gewürzt wird.

Lagerung

Angeschnittenes Kraut kann in der Frischhaltebox im Gemüsefach des Kühlschranks einige Tage aufbewahrt werden. Weißkraut ist ein typisches Lagergemüse. Im kühlen Keller bleibt es einige Monate haltbar.

Rezeptvorschläge

Sauerkraut

Zutaten:

2 1/2 EL Butterschmalz	1 l Suppe
1 Zwiebel (geschnitten)	2 Lorbeerblätter
2 Knoblauchzehen	1/2 TL Wacholderbeeren
100 g Speck	Salz
1 1/2 EL Mehl	Pfeffer
500 g Weißkraut	



Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Den Speck würfelig schneiden. Das Kraut waschen und in Streifen schneiden.

In einer Pfanne das Butterschmalz schmelzen lassen und die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten, nach kurzer Zeit den Speck hinzugeben. Wenn der Speck kross gebraten ist und die Zwiebeln glasig sind, mit etwas Mehl stauben, durchrühren und dann nach und nach das Kraut einrühren.

Mit Suppe aufgießen und die Lorbeerblätter und Wacholderbeeren hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kraut ca. 1 1/2 Stunden dünsten, bis es eine weiche Konsistenz hat. Währenddessen stets umrühren, damit sich das Sauerkraut nicht am Pfannenboden festlegt.

Wer das Sauerkraut vegetarisch zubereiten möchte, lässt den Speck einfach weg.

Krautrouladen

Zutaten:

1 Stück Kraut	500 g Faschiertes
1 Prise Salz	1 EL Senf
1 Prise Pfeffer	2 EL Öl
1 Zwiebel	200 ml Suppe
3 EL Petersilie	



Zubereitung:

Zuerst das Kraut waschen und in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren. Acht große Krautblätter abbrechen.

Für die Fülle: Zwiebel schälen und fein hacken. Mit dem Faschierten, Petersilie, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer festen Masse verkneten. Anschließend etwas Fülle auf ein Krautblatt geben, die Seiten einschlagen und das Blatt aufrollen. Mit einem Zahnstocher fixieren.

Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Rouladen rundum kräftig anbraten. Die Suppe zugießen und 30 Minuten dünsten lassen.