

Sauerkraut-Aktion 2013

Zum diesjährigen, gemeinsamen „Sauerkraut-Einstampfen“ trafen sich die Interessierten am Freitag, den 8. November, ab 16 Uhr in Östringen bei Familie Marline & Wolfgang Gmelin. Das gemeinsame Herstellen von Sauerkraut ist eine bereits seit 1998 bestehende Tradition beim AHNU. Das bei einem Bauernhof aus dem Kraichgau zugeschnittene Kraut wird auf traditionelle Weise mit den eigenen Fäusten oder dem Kartoffelstampfer bearbeitet. Genu Mutige bzw. Erfahrene nehmen sogar den Baseballschläger zur Hand. Schichtweise Salz und Meerrettichstückchen dazu, letzteres hält das Kraut länger frisch und von unerwünschten Mikroorganismen frei, und zwei halbmondförmige Steinplatten als Abschluss und schon ist die Zeremonie beendet. Nach getaner Arbeit stärkt man sich in gemütlicher Runde mit einem köstlichen Buffet. Herzlichen Dank an unsere Gastgeberfamilie Gmelin, besonders an Marline Gmelin, die das Kraut abholte und transportierte, sowie die Spender/Innen der verschiedenen Köstlichkeiten auf dem Buffet.

Zuhause wird die Rinne des Steinguttopfes mit Wasser gefüllt und der Deckel übergestülpt. Die Rinne muss allzeit wassergefüllt sein, damit keine schädlichen Mikroorganismen die Gärung stören. Bereits wenige Tage nach dem Hobeln und Salzen von Weißkohl kündigt leichtes Blubbern im Krautfass davon, dass Kohlendioxid entweicht. Es entsteht, wenn die Milchsäurebakterien den im Weißkohl enthaltenen Zucker in Milchsäure umwandeln. Sauerkraut bietet eine Fülle wertvoller Inhaltsstoffe, darunter Vitamin C (20 mg/100g), Milchsäure und aktive Milchsäurebakterien. Der hohe Milchsäure-Gehalt und die aktiven Milchsäurebakterien sorgen für eine gesunde Darmflora und stärken das Immunsystem des Körpers. Der im Weißkraut enthaltene Eiweißbaustein Methyl-Methionin-Sulfoniumbromid, auch Anti-Ulkus-Faktor genannt, geht ins Sauerkraut über. Er schützt die Schleimhäute der Verdauungsorgane vor Reizungen und heilt bereits vorhandene Geschwüre. Die Ballaststoffe im Kraut fördern die Verdauung, entschlacken und senken den Cholesterinspiegel. Milchsäurebakterien verdrängen schädliche Bakterien und schützen vor Magen- und Darmkrebs. Sauerkraut enthält Glukosinolate, Sulfide und Phenolsäuren, die die Bildung und Ausbreitung der Tumorzellen hemmen. Sekundäre Inhaltsstoffe wirken antibakteriell, krebshemmend und vermindern das Risiko für koronare Herzkrankheiten. Bereits mongolische Völker und Tartaren säuerten ihren Kohl und brachten diese Idee nach Europa. Die Tagesverpflegung der Arbeiter an der Chinesischen Mauer (300 v. Chr.) bestand teils aus gesäuertem Kohl. Auch die Seefahrer waren auf Sauerkraut angewiesen, denn das enthaltene Vitamin C schützte sie vor der Mangelkrankheit Skorbut. Ein überzeugter Fürsprecher für das Sauerkraut war Sebastian Kneipp (1821 – 1897). Er war überzeugt: „der Tod sitzt im Darm“ und empfahl deshalb dreimal täglich eine kleine Portion Sauerkraut zu essen oder ein Glas Sauerkrautsaft zu trinken. Dies regt die Verdauung an und entschlackt den Körper. Dieser „Kneippsche Darmbesen“ verhilft tatsächlich zu einer anhaltenden Besserung im Gegensatz zu herkömmlichen Abführmitteln gänzlich ohne Nebenwirkungen. Kohl steht auf Platz 1 der Krebschutzmittel. Statistische Erhebungen an gesunden und bereits an Dickdarmkrebs erkrankten Personen ergaben einen engen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Kohl-Genusses und dem Risiko an Dickdarmkrebs zu erkranken. Patienten, die mehr als einmal pro Woche Kohl aßen, hatten ein um 66 % vermindertes Dickdarmkrebs-Risiko