

## Pressemitteilung

### Superfood Sauerkraut aus der Dose

Besonders im Winter ist Sauerkraut eine beliebte Beilage auf den Tellern der Deutschen und gilt schon fast als Nationalgericht. Warum das Kraut in großer regionaler Vielfalt so gern gegessen wird, erklärt sich durch die positiven Eigenschaften des wundersam verwandelten Weißkohls.

#### Milchsäuregärung ist Trend

Fermentation als bewährte Methode zur Haltbarmachung von Lebensmitteln erfreut sich gleich aus mehreren Gründen großer Beliebtheit. Zentral ist der besondere Geschmack, die lange Haltbarkeit des Produkts und ein hoher Vitamin C-Gehalt. Angestoßen von der internationalen Spitzenküche nutzen Foodblogger, Hobbyköchinnen und -köche Fermentation im Sinne der ganzheitlichen Verwertung von saisonalem Gemüse. Die Wiederentdeckung traditioneller Techniken wird zum neuen Trend. Aber wie funktioniert das genau?

#### So wird Kohl zu Kraut

Weißkohl wird frisch nach der Ernte in dünne Streifen gehobelt. Diese fein gehobelten Sauerkrautfasern begünstigen die Fermentation, denn so kann der natürlich im Weißkohl enthaltene Zucker austreten. Während das Kraut mit Salz und eventuell zugesetzten Gewürzen in einem Gärbehälter luftdicht verschlossen wird, wandeln Milchsäurebakterien den im Kohl enthaltenen Zucker in Milchsäure um. So bekommt der Weißkohl seine Säure und wird zu Sauerkraut mit dem typischen Geschmack.

Durch die Gärung des Weißkohls entsteht ein saures Milieu, in dem schädliche Mikroorganismen, wie zum Beispiel Fäulnisbakterien oder alkoholerzeugende Hefepilze nicht mehr existieren können. So wird das Sauerkraut über mehrere Monate haltbar. Auch das hinzugefügte Salz konserviert zusätzlich. Den lebenden Milchsäurebakterien wird dabei eine besondere probiotische Wirkung zugeschrieben, mit positiven Effekten für die Darmgesundheit.

#### Was ist besser, frisch oder aus der Dose?

Wird Sauerkraut nun in der Lebensmittelindustrie in Dosen abgefüllt, wird es zusätzlich pasteurisiert. Durch die kurze Erhitzung auf 70 bis 90 Grad wird der Gärprozess im Sauerkraut gestoppt.

Wer kein Sauerkrautfass im Keller stehen hat, kommt dank der Lebensmitteldose also auch ohne viel Arbeit an seinen gesunden Vitaminkick. Eine Nährwertuntersuchung des SGS Institut Fresenius im Auftrag der Initiative Lebensmitteldose aus dem Jahr 2015 hat festgestellt, dass insbesondere Sauerkraut in Lebensmitteldosen einen besonders hohen Gehalt an Vitamin C aufweist. So enthielt dieses 40 Prozent der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Tagesdosis im Vergleich zu frischem,

verzehrfertigem Sauerkraut, welches lediglich mit 27 Prozent der täglich vorteilhaften Menge an Vitamin C punkten konnte.

Wie das kommen kann, erklärt Falk Glauner, Laborleiter am Institut für Lebensmittelqualität in Willich im Interview mit weissblech-kommt-weiter. Er beschäftigt sich mit der Einhaltung der gesetzlichen Anforderungen an Obst-, Gemüse- und Sauerkonserven und berichtet: „Vitamin C ist sauerstoffempfindlich, daher halbiert sich der Gehalt fast im Tagesrhythmus. Sobald die Lebensmittel in der Dose abgefüllt und damit luftdicht verschlossen sind, geht dieser Verfall nur noch langsam.“

Gerichte mit Sauerkraut sind also in jedem Fall zu empfehlen. Ein Klassiker für die kalte Jahreszeit ist Sauerkrautsuppe.

Das gesamte Interview mit Falk Glauner, sowie mehr Informationen zu der Nachhaltigkeit von Lebensmitteldosen aus Weißblech gibt es auf [www.weissblech-kommt-weiter.de](http://www.weissblech-kommt-weiter.de). [Hier](#) geht es zum Newsletter und zu [Instagram](#).

### **Rezept Sauerkrautsuppe:**

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Kartoffeln
- 1,5 l Gemüsebrühe
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 1 Bund Majoran
- 4 Würstchen aus der Dose
- 1 Dose (425 ml) Sauerkraut
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Für eine vegetarische Variante können die Würstchen weggelassen werden.

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In der kochenden Brühe ca. 15 Minuten garen. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Etwas Majoran zum Garnieren zur Seite legen, den Rest fein hacken. Paprika nach 15 Minuten zu den Kartoffeln geben und 5 Minuten mit garen.
2. Die Würstchen schräg in Scheiben schneiden. Sauerkraut, Würstchen und Majoran zur Suppe geben und 3 bis 4 Minuten erhitzen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer abschmecken. Mit Majoran garniert servieren.

**Bildmaterial:**



**Bildunterschrift:**

Sauerkraut versorgt uns in der dunklen Jahreszeit mit viel Vitamin C

**Bildquelle:**

iStock.com/Mariha-kitchen

**Pressekontakt**

Marco Cabras

Weissblech-kommt-weiter.de

Tel.: 0211 863 949 22

E-Mail: [info@weissblech-kommt-weiter.de](mailto:info@weissblech-kommt-weiter.de)