



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Sauerkraut ist fein gehobeltes und gesalzenes Weißkraut, das ohne weitere Zutaten vergoren ist. Durch die Verbindung von Kochsalz mit den Kohlsäften entsteht dabei Milchsäure. Diese wirkt sich besonders gut auf den Magen-Darm-Trakt aus. Unerwünschte Stoffwechselprodukte werden ausgeschieden, Gärungen im Darm verhindert, die Verdauungswege gereinigt und entgiftet und die Darmflora regeneriert.

Sauerkraut enthält wertvolles Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamin A, B, K und Folsäure, die für die Blutbildung wichtig ist. Weiters weist es einen hohen Vitamin C Gehalt auf, was die körpereigene Abwehr besonders stärkt. Die Bauchspeicheldrüse wird entlastet, was für Diabetiker sehr wichtig ist. Sauerkraut weist eine hohe Nährstoffdichte auf und ist kalorienarm. Weiters enthält Sauerkraut auch sogenannte Senföle, die krebshemmend und antimikrobiell wirken. Durch langes Kochen wird allerdings der Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen beträchtlich vermindert, daher sollte man auch regelmäßig rohes Kraut essen.

Bio ist besser!

Eine großangelegte Studie beweist es endlich: Bio ist besser! Durch biologische Ernährung wird die Zufuhr an bioaktiven Inhaltsstoffen erhöht, Rückstände an Bioziden, Zusatzstoffen, etc. werden vermindert. Aufgrund der bedarfsgerechten Düngung besitzt Weißkraut aus biologischem Landbau um 30 % mehr Vitamin C als konventionelles. Nicht nur beim Menschen auch bei den Tieren haben Bio-Lebensmittel den Geschmackstest gewonnen. Die



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Langzeitesterggebnisse waren eindeutig: Weniger körperlicher Beschwerden, dafür eine stärkere körpereigene Abwehr. Biologische Ernährung wirkt sich auf die Qualität der Muttermilch aus. Auch die Spermienkonzentration bei Männern erhöht sich. Bei Tieren konnte die Fruchtbarkeit durch biologische Futtermittel maßgeblich gesteigert werden.

Kochtipps

Weißkraut ist besonders geeignet für Salate und kurzes Dünsten. Es kann auch für Suppen, Krautfleisch, Strudel und Rouladen verwendet werden.

Bezug

Kraut wird in allen Hofläden und auf allen Biobauernmärkten in Stadt und Land Salzburg angeboten. Einkaufsführer und nähere Informationen erhalten Sie bei Bio Ernte Austria - Salzburg unter 0662 / 870571-313

Rezepttipp: Gemüseauflauf mit Sauerkraut und Zucchini

Zutaten für 4 Portionen:

500g Zucchini

250g Frühlingszwiebeln

250g Sauerkraut

2 Knoblauchzehen

1 Bd. Petersilie

100 ml Milch

60g Weizenvollkornmehl

1 TL Paprikapulver

2 Eier

125g Emmentaler- oder Goudakäse, frisch gerieben

25g Butter,

Salz, weißer Pfeffer, Muskatnuss, gemahlen

Die Zucchini und die Frühlingszwiebeln putzen. Die Zucchini würfeln, die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Sauerkraut grob zerschneiden. Die Knoblauchzehen schälen und hacken, die Petersilie zerkleinern. Die Milch mit dem Mehl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat kräftig verrühren. Die Eier trennen. Die Eigelbe unter die Mehlmischung rühren. Die Zucchini, die Frühlingszwiebeln, das Sauerkraut, den Knoblauch und die Petersilie untermischen. Die Eiweiße steif schlagen und auf die Auflaufmischung geben. Den Käse darüber streuen und alles mischen. Die Mischung in eine ofenfeste Form mit mittelhohem Rand füllen und glattstreichen. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Die Form auf den Rost (Mitte) in den kalten Backofen



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

stellen. Den Auflauf bei 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas 2- 2 1/2) etwa 45 Minuten backen.

Quelle: GU Babara Rias-Bucher - Vegetarisch geniessen

Autorin: Mein Name ist Christina Schatzl-Gruber. Ich bin 20 Jahre alt und habe im Frühjahr 2003 in der HAK Linz maturiert. Ich bin im Rahmen des freiwilligen ökologischen Jahres bei Bio Ernte Austria Salzburg und Klimabündnis Salzburg jeweils halbtags tätig. Fotos: BIO Austria/ LWK