

[\[Aktuelle Sendung\]](#) [\[Demnächst\]](#) [\[Hobbytips\]](#)
[\[Hobbythekbücher\]](#) [\[Häufige Fragen\]](#) [\[Anbieter allgemein\]](#)

Hobbytheke

Nachrichten

Radio

Fernsehen

Programmplan

A-Z

Suchen

E-Mail

Hobbytip Nr. 298

Fit in die kalte Jahreszeit

von und mit Ellen Norten und Jean Pütz

Dieser Hobbytip ist eine Begleitbroschüre zur Hobbytheke-Sendung.
Ausführlichere Informationen enthält das Hobbythekebuch

Mit der Hobbytheke gesund durchs Jahr

erschieden in der vgs-Verlagsgesellschaft. Dort finden Sie noch viele weitere interessante Tips und Rezepte zum Thema.

Bitte beachten Sie, daß der folgende Text urheberrechtlich geschützt ist und nur zu Ihrem privaten Gebrauch innerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes gedacht ist. Jede andere Verwendung, so z.B. Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe bedarf der Zustimmung der Hobbytheke-Redaktion des WDR.

Vorwort

Aronia - gesunde Beeren aus Osteuropa

Aroniasträucher- anspruchslos und pflegeleicht

Frusip's Aronia - Aronia in Deutschland

[Aroniasaft aus Frusip's Aronia](#)

[Aroniagelee](#)

Getrocknete Aroniabeeren



Konfitüren mit Aronia

[Aroniakonfitüre](#)

[Konfitüre "Früchte Masurens"](#)

[Konfitüre "Himmlische Früchte"](#)

Sekundäre Pflanzenstoffe -wichtig für und in der Natur

[Anthocyane und Polyphenole](#)

[Heilpflanze Aronia](#)

Aroniatee - lecker und gesund

[Aroniatee](#)

Aronia in Mehlspeisen

[Aroniapekt HT](#)

[Gewürzkuchen](#)

[Aronia-Biskuitrolle](#)

[Zubereitung des Teiges](#)

[Zubereitung der Füllung](#)

Sauerkraut und Sauergemüse

Sauerkraut - der Gesundheitsprotz

Sauer macht lustig

Milchsäurebakterien und Gemüse

ProBiDA für Milchprodukte und Sauergemüse

[Probiotisches Sauerkraut - der Beweis](#)

[Das eigene Sauergemüse](#)

[Die Vorbereitung](#)

[Selbstgemachtes Sauerkraut](#)

[Der Sauergemüsestempel der Hobbythek](#)

[Polnische Sauerkraut-Suppe](#)

[Saure Gurken "Sauertopf"](#)

[Saure Möhrchen](#)

[Schnibbelbohnen à la Karl](#)

[Buch zur Sendung](#)

[Bezugsquellennachweis](#)

[Impressum](#)

Vorwort

Liebe Zuschauer,

jetzt im Herbst werden die Tage kürzer, die Temperaturen fallen und Dauerregen und Sturm nahen heran. Kein Wunder, dass sich das triste graue Wetter bei vielen von uns auch aufs Gemüt niederschlägt. Wenn dann noch Erkältungskrankheiten und andere Infekte hinzukommen, dann sinkt unsere körperliche wie seelische Verfassung in den Keller. Schon in der Vergangenheit haben wir Ihnen etliche Rezepte und Tipps geliefert, die speziell auf die Probleme der kalten Jahreszeit zugeschnitten waren. Ich erinnere z. B. an unsere Sendungen zur Aromatherapie, bei denen ätherische Öle - das sind ja die duftenden Heilkräfte aus den Pflanzen - zum Einsatz kamen. Oder unsere Hobbytheken zum Thema Milchprodukte, wo wir in unseren selbst gemachten Joghurts, Quarks und Käsen besonders wertvolle und gesundheitsfördernde Kulturen verwendet haben. Aber die Hobbythek wäre nicht das was sie ist, wenn wir nicht ständig nach neuen Möglichkeiten Ausschau halten würden. In den letzten Jahren sahen wir uns dabei zunehmend auch in anderen Ländern um und sind dabei z.B. den Geheimnissen der Chinesische

Küche und dem Grünen Tee auf den Grund gegangen. Diesmal sind wir gemäß dem Motto "warum denn in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah" bei unseren Nachbarn in Polen fündig geworden.

Dort sind wir auf eine ganz besondere Beerenart, nämlich die Aroniabeere gestoßen. Diese bei uns bisher nahezu unbekannt Beerenart schmeckt herb-aromatisch und erinnert am ehesten an schwarze Johannisbeeren. Die leckeren Früchte eignen sich für die verschiedensten Zubereitungsarten wie Konfitüren, Gelees, Säfte und köstliche Tees. Die gesundheitsfördernde Wirkung der Aroniabeeren beruht nicht nur auf dem hohen Gehalt an Vitaminen und Ballaststoffen in den Früchten, sondern wird insbesondere durch die enormen Mengen an sekundären Pflanzenstoffen bedingt. Diese bei der Aronia auffällig blau-schwarz gefärbten Stoffe wirken vorbeugend gegen Arteriosklerose und Herzinfarkt, wie bereits wissenschaftliche Publikationen belegen.

Polen hat aber auch noch andere Spezialitäten, die insbesondere der Gesundheit dienen. So sind wir dort auf das allseits beliebte Sauergemüse gestoßen, z. B. das Sauerkraut und die typisch polnischen Salzgurken. Das Besondere an diesen Gemüsen besteht darin, dass die Polen sie einer richtigen Milchsäuregärung, vergleichbar der Joghurt- oder Quarkherstellung, unterziehen, und z. B. die Gurken nicht nur in Essig eingelegen. Diese natürliche Säuerung ist außerordentlich gesund und schmeckt hervorragend. Daneben haben diese Sauergemüse natürlich den großen Vorteil, dass sie extrem wenig Kalorien haben und so die schlanke Linie unterstützen.

Mit den folgenden Tipps und Rezepten sind Sie also hervorragend für die kalte Jahreszeit gerüstet. Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und natürlich Gesundheit.

Ihr Jean Pütz

Aronia - gesunde Beeren aus Osteuropa

Aroniasträucher- anspruchslos und pflegeleicht

Aroniabeeren werden in den letzten Jahren zunehmend in Osteuropa angebaut. Der Grund hierfür liegt darin, dass der Anbau extrem preisgünstig ist. Die Sträucher brauchen weder gedüngt noch mit Pestiziden gegen Schädlinge behandelt zu werden. Die robusten Pflanzen können praktisch sich selber überlassen werden und die Beeren stammen so quasi von allein "aus natürlichem Anbau". Kein Wunder, dass die Aronia in Polen auf dem Vormarsch ist. In den

Läden, Supermärkten usw. wird Aroniatee, Aroniakonfitüre und natürlich der leuchtend rote Saft überall angeboten, und sogar in den Hotels gibt es den Aroniasaft als Alternative zum Orangensaft beim Frühstücksbüfett.

[siehe Grafik](#)

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Frusip?s Aronia - Aronia in Deutschland

Auch wenn die frischen Aroniabeeren in Deutschland noch nicht erhältlich sind, so gibt es für sie zumindest einen deutschen Namen, nämlich schwarze Eberesche oder Apfelbeere. Tatsächlich sehen die Früchte wie winzige Äpfel aus. Da es über diese Beeren jedoch schon länger wissenschaftliche Publikationen gibt, war die Aronia uns schon vor unserer Polenreise aufgefallen. Wir waren damals auf der Suche nach gesunden Substanzen und beschäftigten uns mit den Inhaltsstoffen des Rotweins, der ja - in Maßen genossen - vor Herzinfarkt und Arteriosklerose schützt. Da aber nicht jeder Alkohol zu sich nehmen möchte, hielten wir nach Ersatz Ausschau und stießen dabei auf die wissenschaftlichen Abhandlungen zur Aronia, der ja die gleiche Wirkung wie dem Rotwein zugeschrieben wird.

Damals haben wir uns als Alternative zum Rotwein um die Frusip?s-Sorte Aronia bemüht, die seither auch in Deutschland (in den Läden, die traditionell die Hobbythek-Produkte verkaufen) erhältlich und außerordentlich beliebt ist. Frusip?s sind die Fruchtsirupkonzentrate der Hobbythek, die entweder 40-fach oder 20-fach konzentriert sind und keinen zusätzlichen Haushaltszucker enthalten. Im Handumdrehen lassen sich mit ihnen Limonade und Obstsaft herstellen. Mit Frusip?s Aronia haben wir einen echten Ersatz zum fertigen Aroniasaft.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Aroniasaft aus Frusip?s Aronia

- 2-3 TL. Frusip?s Aronia (1:20)
- ca. 200 ml kaltes Leitungswasser
- 1-2 TL Zucker oder Ballaststoffe, oder 1-2 Tabletten Lightsüß

Frusip?s Aronia in Wasser lösen und bei Bedarf süßen. Statt Leitungswasser kann natürlich auch Sprudelwasser verwendet werden.

Wie mit allen Frusip?s lassen sich auch mit Frusip?s Aronia fantastische Gelees und Konfitüren als Brotaufstrich zaubern.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Aroniagelee

- 1/4 L Wasser
- 200 g Zucker
- 2 geh. TL Apfelpektin HVM
- 6 - 8 EL Frusip?s Aronia

Das Wasser in einem Topf erwärmen. Von dem Zucker 3 Esslöffel abnehmen und mit dem Apfelpektin in vermischen. Das Apfelpektin bildet später zusammen mit dem Zucker das fertige Gelee. Das Gemisch aus Zucker und Apfelpektin in das warme Wasser geben und unter ständigem Rühren aufkochen. Den restlichen Zucker einrühren. Frusip?s Aronia zugeben, erneut aufwallen lassen und schon ist das Gelee fertig. Die heiße Masse in ein sauberes Schraubglas füllen, gut verschließen und umdrehen. Das Glas sollte nun mindestens fünf Minuten "auf dem Kopf" bleiben, um auch die möglicherweise dem Deckel anhaftenden Keime zu vernichten. Das Gelee dickt im Glas nach und schmeckt gut zu Brot und Brötchen.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Getrocknete Aroniabeeren

Was wäre eine Konfitüre ohne Früchte oder Fruchtstücke. Da es bei uns, wie bereits erwähnt, keine Aroniabeeren gibt, haben wir uns darum bemüht, dass diese Früchte zumindest in getrockneter Form nach Deutschland exportiert werden. Die Aroniabeeren werden ca. 1 Woche lang bei ungefähr 40 Grad Celsius schonend auf Sieben getrocknet. Sie sind weder geschwefelt noch anders konserviert und können fast genauso wie frische Früchte verarbeitet werden. Im Wasser oder Tee benötigen sie allerdings einige Zeit, bis sie sich voll saugen und aufquellen. Auch dann behalten sie eine gewisse Festigkeit, was jedoch in keiner Weise ein Nachteil ist. Die getrockneten Aroniabeeren passen z. B. in Müsli und Milchspeisen. Sie lassen sich in Kuchen einbacken, zu Soßen kombinieren oder schmecken hervorragend in Konfitüren.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Konfitüren mit Aronia

Aroniakonfitüre

- 1/4 l Wasser
- 200 g Zucker
- 2 geh. TL Apfelpektin HVM
- 6 - 8 EL Frusip?s Aronia
- 4 EL getrocknete Aroniabeeren

Aroniabeeren in den Topf mit dem Wasser geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die weitere Herstellung erfolgt dann wie bereits bei dem Rezept Aroniagelee beschrieben.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Konfitüre "Früchte Masurens"

- 1/4 l Wasser
- 1 TL Äpfelsäure
- 2 geh. TL Apfelpektin HVM
- 200 g Zucker
- 125 g Himbeeren (tiefgekühlt oder frisch)
- 125 g Heidelbeeren (tiefgekühlt oder frisch)
- 1-2 EL getrocknete Aroniabeeren

Äpfelsäure und Pektin mit drei Esslöffeln Zucker vermischen. Früchte in einem Topf langsam erwärmen, Pulvermischung zugeben und vorsichtig aufwallen lassen. Restlichen Zucker einrühren und erneut vorsichtig aufkochen. Heiße Masse in ein mit siedendem Wasser ausgespültes Schraubglas füllen und verschließen. Glas für ca. 5 Minuten umdrehen. Die Konfitüre dickt im Glas nach. Bei diesem Rezept wird zusätzlich Äpfelsäure verwendet, da das Pektin nur im sauren Milieu ausreichend geliert. Bei unserem Aroniagelee und unserer Aroniakonfitüre sorgt Frusip's Aronia mit seiner eigenen Fruchtsäure für den notwendigen Säuregrad.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Konfitüre "Himmlische Früchte"

- 1 /4 L Wasser
- 2 geh.TL Apfelpektin HVM
- 1 TL Äpfelsäure
- 200 g Zucker
- 125 g Aprikosen
- 125 g grüne Trauben
- 1-2 EL getrocknete Aroniabeeren

Pektin und Äpfelsäure mit drei Esslöffeln Zucker vermischen. Früchte entkernen, klein schneiden und so pürieren, dass kleine Fruchtstückchen erhalten bleiben. Fruchtmasse in einem Topf vorsichtig erwärmen und Pulvermischung zusetzen. Jetzt vorsichtig aufwallen lassen, restlichen Zucker zugeben und erneut vorsichtig aufkochen. Heiße Masse in ein mit siedendem Wasser ausgespültes Schraubglas geben und verschließen. Glas für ca. 5 Minuten auf den Kopf stellen. Die Konfitüre dickt im Glas nach. Auch bei diesem Rezept wird zusätzlich Äpfelsäure verwendet, damit das Pektin im sauren Milieu ausreichend geliert. Bei unserem Aroniagelee und unserer Aroniakonfitüre sorgt Frusip's Aronia mit seiner eigenen Fruchtsäure für den notwendigen Säuregrad.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Sekundäre Pflanzenstoffe -wichtig für und in der Natur

Die vorbeugende Wirkung der Aronia gegen Arteriosklerose und Herzinfarkt geht auf spezielle sekundären Pflanzenstoffe in den Beeren zurück. Die Hobbythek hat in der Vergangenheit schon öfter über sekundäre Pflanzenstoffe berichtet und sie z. B. im Zusammenhang mit anderem Obst und Gemüse vorgestellt. Auch hier geben sie den Früchten die schönen Farben. Die sekundären Pflanzenstoffe verhelfen der Pflanze außerdem auf besondere Weise, gesund zu bleiben. Anders als Menschen und Tiere können Pflanzen praktisch keine Stoffe ausscheiden, sie haben weder Urin noch Kot. Stattdessen lagern sie die Stoffwechselprodukte in Form der sekundären Pflanzenstoffe in den Früchten oder auch in anderen Pflanzenteilen ab. Manche dieser Stoffe riechen oder schmecken für Ungeziefer so unangenehm, dass die Pflanze von Läusen und anderen Parasiten verschont bleibt, wie beispielsweise der Lavendel oder eben die Aronia, welche aus diesem Grund überhaupt nicht mit Pflanzenschutzmitteln behandelt werden muss.

Die auffallend leuchtende Farbe mancher Beeren leistet der Pflanze aber auch in Bezug auf ihre Ausbreitung gute Dienste, denn sie lockt besonders Vögel an. Die Beeren werden von den Vögeln gefressen und die Kerne, also die für die Vermehrung der Pflanze wichtigen Samen, werden von diesen wieder ausgeschieden. Zu diesem Zeitpunkt ist der Vogel meist schon ein gutes Stück weit geflogen, so dass die Pflanze in dem Vogel einen idealen "Verbreitungshelfer" gefunden hat, den sie dafür mit den leckeren Beeren belohnt.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Anthocyane und Polyphenole

Die Gemeinsamkeit der blauen Trauben, aus denen der Rotwein hergestellt wird, und den Aroniabeeren sind die schon optisch auffallenden Farbstoffe, die die Früchte fast schwarz-blau und den Saft leuchtend dunkelrot erscheinen lassen. Es handelt sich um die sekundären Pflanzenstoffe Anthocyane, aus der Gruppe der Polyphenole. Anthocyan kommt von Antho und das steht für Blüte oder Schmuck, und Cyan weist auf eine leuchtend schwarz-blaue Farbe hin. Den Anthocyanen verdankt die Frucht nicht nur ihre Farbe sondern auch ihren Geschmack. In der Aronia sind die Anthocyane besonders stark angereichert, sie sind sogar in mehr als dreifacher Menge gegenüber den blauen Trauben konzentriert. Andere Früchte wie Erdbeeren, Kirschen, rote oder schwarze Johannisbeeren werden noch weiter übertroffen.

Anthocyangehalt in Früchten

Aroniabeere	505 mg
blaue Traube	145 mg
Erdbeere	45 mg
Kirsche	65 mg
schwarze Johannisbeere	140 mg
rote Johannisbeere	29 mg
<i>bezogen auf 100 g Frischgewicht</i>	

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Heilpflanze Aronia

Für die vorbeugende Wirkung gegen Herzinfarkt und Arterienverkalkung der Anthocyane bzw. Polyphenole wird deren stark antioxidative Wirkung verantwortlich gemacht. Außerdem werden den Polyphenolen auch eine Schutzwirkung gegen Krebs zugeschrieben, da sie im Körper die sogenannten freien Radikale, das sind äußerst aggressive, krebsauslösende Stoffe, unschädlich machen. In der Volksheilkunde wird die Aronia darüber hinaus als Mittel gegen Bluthochdruck und eine spezielle Form der Magenschleimhautentzündung, bei der gleichzeitig zu wenig Magensäure vorhanden ist, eingesetzt. Schwangere verwenden die Aronia auch gegen das Schwangerschaftserbrechen. Wegen dieser gesundheitsfördernden Wirkungen zählt die Aronia genau wie der Weißdorn, die Berberitze oder der Sanddorn zu den wichtigen Heilpflanzen.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Aroniatee - lecker und gesund

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich die gesunde Wirkung der Aronia zugänglich zu machen. In Polen ist der Aroniatee sehr beliebt. Der Tee lässt sich aus getrockneten Aroniaschalen sehr leicht herstellen, indem die Schalen grob pulverisiert werden. Die Aroniaschalen fallen als Nebenprodukt bei der Saffherstellung an, sie bleiben nach dem Pressen der Beeren zurück. Deshalb sind sie äußerst preisgünstig, aber keineswegs ein Billigprodukt, denn sie enthalten immer noch extrem viele sekundäre Pflanzenstoffe, da sich diese gerade in der Schale vermehrt ansammeln.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Aroniatee

- 3 EL Aroniaschalenpulver

- 6 - 700 ml kochendes Wasser

Das Pulver mit dem kochenden Wasser übergießen und den Tee ca. 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Für den Aufguss einer einzelnen Tasse Tee sollte man 1 Teelöffel Aroniaschalenspulver ansetzen. Der Tee kann nach Belieben mit Zucker, Lightsüß oder Honig gesüßt werden.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Aronia in Mehlspeisen

Um sowohl die sekundären Pflanzenstoffe als auch die Ballaststoffe aus der Aronia nutzen zu können, eignet sich unser Aroniapekt.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Aroniapekt HT

Aroniapekt ist eine Kombination aus sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen der Aronia mit löslichen Ballaststoffen aus dem Apfel. Da es sich dabei um Pektin handelt, heißt das Pulver Aroniapekt. Die roten, gut löslichen Flocken passen gut zu Milchprodukten wie Joghurt, Dickmilch, Kefir und Quark, in die sie mit einer Dosierung von ca. 1 TL pro 100 g einfach eingerührt werden können. Darüber hinaus lassen sie sich hervorragend in Backwaren verarbeiten. Prinzipiell können zu 100 g Mehl 10 g Aroniapekt zugesetzt werden. Das Backwerk bekommt dadurch eine leicht fruchtige Note und bleibt luftig und leicht. Hier zwei Rezepte für Festtagskuchen.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Gewürzkuchen

- 80 g getrocknete Aroniabeeren
- 250 g Butter
- 200 g brauner Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Salz
- 5 Eier
- 1 gestr. TL gemahlener Zimt
- 1 Msp. gemahlene Nelken
- 2 cl Amaretto
- 2 cl Kirschwasser
- 15 g Aroniapekt
- 150 g Weizenmehl
- 50 g Speisestärke (z.B. Mondamin)
- 1 geh. TL Backpulver
- 200 g unabgezogene, gemahlene Mandeln
- 4 EL Semmelbrösel

- Puderzucker zum Besieben

Die Aroniabeeren im Kirschwasser mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Das Mehl mit Backpulver, Stärke, Zucker, Aroniapekt, Vanillezucker und Speisestärke mischen. Butter in Flöckchen dazugeben und krümelig rühren. Mandeln, Gewürze, Aroniabeeren in Kirschwasser, Salz, Eier, Gewürze und Amaretto dazugeben und gut unterrühren. Backofen auf 170 Grad vorheizen. Eine Gugelhupform gut fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Teig in die Form füllen und glatt streichen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 60 Minuten backen. Den erkalteten Kuchen aus der Form stürzen und mit Puderzucker überstäuben.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Aronia-Biskuitrolle

Für die Füllung:

- 2 EL Lotosmehl
- 30 g Aroniapekt
- 2-3 EL Frusip?s Aronia
- 30 g getrocknete Aroniabeeren
- 5 EL Zucker
- 150 ml Wasser

Für den Teig:

- 6 mittelgroße Eier
- 125 g Zucker
- 3 EL lauwarmes Wasser
- 100 g Mehl
- 30 g Lotosmehl
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Backpulver

Die getrockneten Aroniabeeren 15 Minuten im warmen Wasser einweichen.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Zubereitung des Teiges:

Eier in Eiweiß und Eigelb trennen. Eiweiß mit dem Küchenmixer zu einem festen Schaum schlagen. Während des Rührens 1 Esslöffel Zucker in die Schüssel rieseln lassen, damit der Eischnee eine bessere Festigkeit bekommt. Eigelb, Wasser und Zucker ebenfalls mit dem Mixer schaumig rühren. Die restlichen Zutaten darüber sieben und zu einem Teig verrühren. Der Eischnee muss nun sehr vorsichtig untergehoben werden, damit der Biskuitteig gelingt. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ausstreichen und im Ofen ca. 15 Minuten ausbacken. Während des Backvorganges wird die

Füllung hergestellt.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Zubereitung der Füllung:

2 EL Lotosmehl in einen kleinen Topf sieben und mit etwas kaltem Wasser anrühren. Danach Zucker, Frusip?s Aronia, Aroniapekt und die eingeweichten Beeren mit einem Schneebesen einrühren. Das Ganze unter ständigem Rühren kurz aufkochen und dann abkühlen lassen.

Nun wird der fertig gebackene Teig zum Auskühlen in ein mit Zucker bestreutes Küchenpapier eingerollt. Wenn er abgekühlt ist, wird die Rolle aufgewickelt und der Biskuitteig mit der Füllung bestrichen. Danach das Ganze wieder zusammenrollen und Küchenpapier entfernen - fertig ist die Aronia-Biskuitrolle.

Das Rezept ist nicht nur kinderleicht, sondern auch schnell zubereitet (ca. 40 min.). Tipp: Besonders Eilige können statt der hier beschriebenen Füllung auch eine unserer leckeren Aronia-Marmeladen verwenden. Damit gelingt die Biskuitrolle genauso gut und sie ist noch schneller zubereitet.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Sauerkraut und Sauergemüse

Sauerkraut - der Gesundheitsprotz

Sauerkraut ist gleich in mehrfacher Hinsicht besonders gesundheitsfördernd. Berühmt ist es für seinen hohen Vitamin-C-Gehalt. In 100 g Kraut stecken 20 mg Vitamin C. In der Vergangenheit, als es noch keine Kühlschränke und Tiefkühltruhen gab, war Sauerkraut in der kalten Jahreszeit oft der einzige Vitamin-C-Lieferant für den Menschen, da das Vitamin in dieser Form über Monate haltbar gemacht werden konnte. Zwar kannte man damals Vitamin C noch gar nicht, doch der Mangel dieses Vitamins war in der gefürchteten Krankheit Skorbut gegenwärtig. Die Mannschaft des berühmten Weltumseglers, Kapitän James Cook, erkrankte auf ihren Entdeckungsreisen nur deshalb nicht an dieser sogar tödlich endenden Mangelerkrankung, weil jeder an Bord täglich Sauerkraut essen musste.

Abbildung Cook oder dem Cook sein Schiff

Die Beobachtung der Menschen hatte diese gelehrt, dass in dem Kraut ein lebensnotwendiger Stoff steckt.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Sauer macht lustig

Trotz moderner Technik hat die Kunst des Konservierens durch das Säuern von Gemüse nicht an Beliebtheit verloren. Es kostet keine Energie, was sowohl unserer Umwelt als auch unserem Geldbeutel zugute kommt. Außerdem ist der köstliche Geschmack der Gemüse nach wie vor unersetzbar. Entscheidend für unsere Gesundheit ist die Tatsache, dass die Sauergemüse Lieferanten der für uns überaus wertvollen Milchsäurebakterien sind.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Milchsäurebakterien und Gemüse

Auf der Oberfläche von Kohlgemüse, aber auch Gurken, Brokkoli, Bohnen und vielem anderen Gemüse befinden sich von Natur aus Milchsäurebakterien. Diese leben vom Milchzucker oder diesem verwandte Zuckerarten wie Frucht- oder Traubenzucker, die sich in dem Gemüse befinden. Beim Verwerten insbesondere des Milchzuckers durch die Bakterien vollzieht sich die sogenannte Milchsäuregärung: Aus Milchzucker wird Milchsäure, die das Gemüse nun durch diesen natürlichen Prozess säuert. Früher, als das Gemüse noch frisch vom Feld kam, gestaltete sich das Auslösen dieses Gärungsprozesses einfacher als heute. Die Menschen raspelten den Kohl, taten ihn in ein Fass, salzten etwas, und schon vollzog sich der Gärungsprozess ohne weiteres Zutun ganz von selbst.

Heutzutage bekommt man den Kohl oder die anderen Gemüse selten frisch vom Feld, und so gelangen während der Auslieferung und den oft langen "Wartezeiten" im Supermarkt viele andere Bakterien auf unser Gemüse, so dass die spontane Gärung nicht ohne weiteres den gewünschten Effekt hat. Um wirklich nur den gewünschten Milchsäurebakterien eine Chance zu geben, haben wir aus der Not eine Tugend gemacht und uns mit unserer wertvollen Quark- und Käsekultur namens ProBiDa beholfen.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

ProBiDA für Milchprodukte und Sauergemüse

Durch den Zusatz dieser Säuerungskultur, die in unseren Milchprodukten wie Dickmilch, Quark oder Käse dafür sorgt, dass diese besonders gesundheitsfördernd wirken, sorgt man einerseits für das ausreichende Vorhandensein von Milchsäurebakterien, die den Gärungsprozess in Gang setzen, und auf der anderen Seite werden so dem Sauergemüse sogenannte probiotische Bakterien zugefügt, die beim Menschen eine verdauungsfördernde Wirkung

zeigen und unser Immunsystem stärken.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Probiotisches Sauerkraut - der Beweis

Um sicher zu gehen, ob sich auch tatsächlich unsere ProBiDa im Sauerkraut vermehrt hat und nicht andere zufällig anwesende Mikroorganismen, haben wir in einem mikrobiologischen Labor die Keimzahl der probiotischen Milchsäurebakterien - nämlich von *Lactobacillus acidophilus* und *Bifidobacterium lactis* - im Sauerkrautsaft nach drei Wochen Fermentationszeit bestimmen lassen. Wir meinen, das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Probe	Anzahl von <i>Lactobacillus acidophilus</i> je Gramm	Anzahl von <i>Bifidobacterium lactis</i> je Gramm
LaBiDa-Joghurt	$1,2 \times 10^8$	2×10^5
ProBiDa-Quark	$1,1 \times 10^7$	$2,2 \times 10^6$
Sauerkrautsaft	8×10^7	9×10^7

Die probiotischen Bakterien haben sich in unserem Sauerkraut nachweislich genau so stark vermehrt wie in unseren Milchprodukten. Damit haben wir auch von wissenschaftlicher Seite den Beweis dafür, dass wir unser Sauerkraut mit Fug und Recht als probiotisch bezeichnen können.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Das eigene Sauergemüse

Die Vorbereitung

Um unser probiotisches Sauerkraut herzustellen, ist folgende Grundausstattung notwendig:

- Schneiderraspel oder elektrische Küchenmaschine zum Raspeln des Kohls
- Messgefäß zum Abmessen von kleinen Flüssigkeitsmengen
- 1 1/2 bis 2-Liter-Einmachglas mit fest montiertem Klemmbügel (dieser macht das tägliche Entlüften des Glases einfach)
- Metall- oder Kunststoffstampfer (z.B. der in fast allen Haushalten vorhandene Kartoffelstampfer)

Es besteht die Gefahr, dass sich während der Verarbeitung des Kohls neben den gewünschten Milchsäurebakterien der Säuerungskultur auch unerwünschte Keime einschmuggeln und breit machen. Diese machen sich dann nach einigen Tagen oder Wochen durch eine unappetitliche Schimmelschicht bemerkbar. Im günstigen Fall handelt es sich um weiße, wolkige Gebilde, die lediglich auch nach dem Entfernen einen muffigen Geschmack hinterlassen. Bei allen anderen Schimmelarten, insbesondere bei farbigen, muss das Sauerkraut sofort weggeworfen werden und darf auf keinen Fall mehr gegessen werden, da sich jetzt giftige Stoffwechselprodukte der Mikroorganismen in Kraut befinden können. Das zeigt, wie wichtig die notwendige Hygiene beim Arbeiten ist. Deshalb raten wir zum außerordentlich gründlichen Reinigen aller Geräte, Töpfe, Schüsseln, Einmachgläser, Stampfer, Löffel etc. vor Beginn der Sauerkrautherstellung. Das gilt übrigens auch für die Hände, die vor der Arbeit gründlich gewaschen werden müssen.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Selbstgemachtes Sauerkraut

- 1 Weißkohl (ca. 2 kg)
- 20 g Salz (entsprechen 1 %, bezogen auf 2 kg Kohl)
- 1 TL Zucker (5 g)
- 50 ml Wasser
- 1 Msp. ProBiDa-Säuerungskultur

Zu Beginn wird unsere Säuerungskultur angesetzt, damit diese später besser im Kraut verteilt werden kann. Vor dem erstmaligen Öffnen des ProBiDa-Kultur-Tütchens muss die Kultur zerkleinert werden, am besten indem man ein Glas oder eine leere Flasche mehrmals über das Tütchen rollt. In ein sauberes Glas kommen 50 ml Leitungswasser, ein Teelöffel Zucker und eine Messerspitze ProBiDa-Säuerungskultur. Alles gut umrühren und etwa 20 Minuten abgedeckt stehen lassen. In dieser Zeit verteilen sich die Mikroorganismen gleichmäßig in der Flüssigkeit und beginnen sogar schon sich zu vermehren.

Wenn dies geschehen ist, kann es jetzt an den Kohlkopf gehen. Nachdem die welken Blätter des Weißkohles entfernt worden sind, wird dieser geviertelt und der Strunk herausgeschnitten. Nun folgt das Raspeln des Kohles. Es muss streng darauf geachtet werden, dass die Streifen sehr fein geraten, andernfalls werden die Kohlstücke nicht richtig von den Milchsäurebakterien durchdrungen und das Sauerkraut gelingt nicht. Auf den Kohlstreifen wird nun das Salz verteilt. Bei kleineren Kohlmengen wird entsprechend weniger, bei größeren entsprechend mehr gesalzen. Das Salz stellt ebenfalls einen Schutz vor unerwünschten Keimen dar. Gleichzeitig zieht es die Flüssigkeit aus den Gewebezellen des Krautes, so dass das Kraut nun im eigenen Saft steht, dieser Prozess dauert 10 - 15 Minuten. Danach kann das Kraut portionsweise, am besten mit Hilfe des Stampfers, in ein Zwei-Liter-Einmachglas gedrückt werden. Die Weißkohlstreifen sorgfältig in Schichten pressen, wobei weiterer Zellsaft austritt. Abschließend wird auf die einzelnen Schichten tropfenweise die in der Zuckerlösung angerührte probiotische

Kultur gegeben. Nun würde das ganze aufwendige Stampfen nichts nutzen, wenn sich das Kraut nach dem Verschließen des Glases wieder ausbreiten könnte. Aus diesem Grund verwenden wir jetzt unser Patent.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Der Sauergemüwestempel der Hobbythek

Der ca. 6 cm hohe Stempel besteht aus einem lebensmittelgeeigneten Kunststoff, der hitzestabil ist. Er darf also in die Spülmaschine und lässt sich hervorragend sauber halten. Der Stempel wird so auf das Kraut gesetzt, dass der Deckel des Glases den Stempel nach unten drückt. Da bei der Gärung Gase entstehen und Zellsaft entweicht, sollte das Glas täglich kurz entlüftet werden. Damit möglicherweise austretender Saft nicht die Unterlage verschmutzt, gehört das Glas in eine Schüssel. So kommt das Ganze an einen dunklen und kühlen Ort, an dem die Raumtemperatur 15°-18° C nicht übersteigen sollte. Geeignet ist hier natürlich ein kühler Kellerraum.

[siehe Grafik](#)

Die restliche Arbeit übernimmt jetzt die ProBiDa-Kultur: Die Milchsäurebakterien sorgen während der nächsten 3 - 4 Wochen dafür, dass das Kraut auch wirklich sauer wird. Nach Ablauf dieser Zeit schmeckt unser probiotisches Sauerkraut säuerlich pikant aromatisch.

Unser Sauerkraut ist bereits roh eine Delikatesse. Die meisten Menschen bevorzugen es jedoch warm zubereitet. In Polen ist die Sauerkrautsuppe sehr beliebt, deren Rezept wir Ihnen nicht vorenthalten wollen.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Polnische Sauerkraut-Suppe (für 4 -6 Personen)

- 1,5 L Wasser
- 250 g Rindfleisch
- 80 g Zwiebeln
- 40 g Sonnenblumenöl
- 20 g Mehl
- 500 g Sauerkraut
- 250 g Suppengemüse
- 20 g getrocknete Pilze
- Salz
- Pfeffer
- Suppenwürze
- Kümmel
- Lorbeerblatt
- Piment

Das Kraut klein schneiden, mit dem Wasser übergießen und kochen. Das gewaschene Rindfleisch dazu geben, würzen und salzen. Das Suppengemüse waschen, putzen, spülen, in Streifen schneiden und dazu geben. Die Pilze waschen, ca. 20 Minuten einweichen und in einem extra Topf kurz kochen. Die Zwiebeln schälen, klein schneiden und in einer Pfanne im Sonnenblumenöl andünsten, mit Mehl bestäuben, leicht bräunen und in den Topf zu der Suppe geben. Pilze zufügen und Suppe gar kochen. Die gesamte Kochzeit liegt bei ca. 1 Stunde. Die Sauerkrautsuppe kann als Vorspeise (mindestens 6 Personen) oder kalorienarmes Hauptgericht (ca. 4 Personen) gegessen werden.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Saure Gurken "Sauertopf"

(für ein 1,5-Liter-Glas)

- 6 Gurken (ca. 18 cm)
- 30 g Salz
- 20 ml Weinessig
- 40 g Zucker
- 100 g Senfkörner (gewaschen in einem Mullbeutel)
- 250 g Schalotten in Scheiben
- 125 g weiße Pfefferkörner
- 1 - 2 Msp. ProBiDa-Kultur
- Meerrettich, Dill nach Geschmack
- 1 L Wasser

Gurken mit einem Zahnstocher anpiksen und in das Einmachglas geben. Alle Zutaten in das Wasser rühren und die Gurken mit der Flüssigkeit begießen, bis sie bedeckt sind. Zum Wenden der Gurken nie die bloßen Hände, sondern immer ein Besteck benutzen, andernfalls könnten unerwünschte Keime ins Glas gelangen. Da die Gurken sehr groß und fest sind, empfiehlt es sich, hier die Salzmenge zu erhöhen, da es sonst leichter zu Schimmelbefall kommen könnte. Auch die ProBiDa-Menge ist hier für eine effektive Fermentation der dicken Gurken etwas großzügiger berechnet. Das Glas verschließen und verwahren, wie bei der Sauerkrautherstellung beschrieben. Nach Möglichkeit täglich entlüften. Mindestens drei bis vier Wochen stehen lassen, fertig. Eine tolle Beilage zu Fleisch und Nudelgerichten, aber auch ein originelles Mitbringsel für eine Sommerparty.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Saure Möhrchen

(für ein 1,5-Liter-Glas)

- 1,5 kg Möhren
- 1 Msp. ProBiDa-Kultur
- 20 g Zucker
- 1 l Wasser
- 15 g Salz

- 10 ml Apfelessig

Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und in ein Einmachglas füllen. ProBiDa-Kultur und Zucker in ca. 200 ml Wasser lösen und auf die Möhren geben. Die restlichen 800 ml Wasser mit Salz und Apfelessig versetzen und dazugießen. Das Glas, wie bei der Sauerkrautherstellung beschrieben, verschließen und aufbewahren. Nach vier Wochen können die Möhren gegessen werden. Sie schmecken besonders gut als Beilage zu Fleisch und Fisch.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Schnibbelbohnen à la Karl

(für ein 1,5-Liter-Glas)

- 1,5 kg Stangenbohnen
- 10 g Zucker
- 15 g Salz
- 10 ml Weißweinessig
- 1 l Wasser
- 1 Msp. ProBiDa-Kultur

Die Stangenbohnen waschen und in 0,5 Zentimeter dicke Stücke "schnibbeln". Zucker, ProBiDa-Kultur, Salz und Weißweinessig in Wasser lösen. Die Bohnen im Glas schichten und den Sud darüber gießen. Das Glas, wie bei der Sauerkrautzubereitung beschrieben, verschließen und aufbewahren. Nach drei Wochen können die Bohnen gegessen werden. Sie eignen sich ideal als Beilage zu deftigen Gerichten.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Buch zur Sendung

Bezugsquellennachweis

Impressum

Text: Ellen Norten und Jean Pütz

Satz: Christel Bora

Grafik: Gäser