

Jetzt gibts Saures!

FERMENTIEREN. Man nehme Gemüse, Wasser, Salz und lasse das Ganze gären. Die Konservierungsmethode aus Urgrossmutterns Zeiten ist gefragt: Sauer Eingemachtes kräftigt Darm und Immunsystem.

TEXT: MARIO GÜDEL | FOTOS: ANNE GABRIEL-JÜRGENS

Ausgerechnet Sauerkraut. Dreieinhalb Tonnen davon waren an Bord, und Kapitän James Cook hatte ein Problem: Wie sollte er es in seine Mannschaft hineinkriegen? Sein Trick: Jeden Tag liess er den vergorenen Kohl am erlauchten Tisch der Offiziere auftragen.

Eine Woche später musste Cook das Sauerkraut rationieren. «So sind die Launen aller Seeleute: Wenn man ihnen etwas Ungewöhnliches gibt, werden sie es nicht annehmen», notierte er am 13. April 1769 in sein Tagebuch. «Doch von dem Augenblick an, wo sie sehen, dass ihre Vorgesetzten es schätzen, wird es zum Besten auf der Welt.»

Mit dem sauren Kraut wollte der grosse Entdecker seine Crew vor dem Skorbut schützen, der die Zähne ausfallen lässt und zum Herztod führt. Die Krankheit raffte halbe Mannschaften dahin, weil sie monatelang nur Pökelfleisch und Schiffszwieback assen, aber kein Obst und Gemüse. Die verhängnisvolle Folge: Mangel an Vitamin C. Der konservierte Kohl enthielt genug davon – er sollte den Skorbut besiegen. Von nun an machte sich der weisse Mann mit Sauerkraut im Bauch die Erde untertan.

Fermentieren und diskutieren. 250 Jahre später sind wir nicht viel weiter, und der arme Weisskohl hats noch immer schwer. Niemand mag ihn. Ich auch nicht.

Das will Franziska Wick ändern: «Sauerkraut kann viel mehr als Vitamin C liefern. Fermentiertes Gemüse hilft dem Darm und damit dem Immunsystem. Seit ich fermentiere, bin ich viel seltener krank.»

Und so treffen wir uns auf dem Pflanzblätz der Fermentier-Fachfrau in Dübendorf ZH, um unsere Gedärme anzuregen. Mit Kohl und Konsorten. Und Milchsäurebakterien, die das Gemüse gären lassen. Gibts die im Bakterienversand? «Nein, keine Sorge, die sind schon da», sagt Franziska Wick. «Sie leben auf den Pflanzen.» Nach erfolgreichem Verzehr sollen sie für ein reichhaltiges Darmflora-Bouquet sorgen.

Inzwischen sind Freundinnen und Nachbarn gekommen, um gemeinsam Gemüse in Salzlake einzulegen. Und gefühlte zehn Kinder schwirren herum. «Fermentieren ist auch ein soziales Happening», sagt Wick. «Früher trafen sich zur Erntezeit ganze Dörfer. Seit alle einen Tiefkühler haben, ist es vorbei damit.»

Wir plaudern also pflichtbewusst, lassen die Kinder das Gemüse zerkleinern und topfen es ein. Einige trauen sich mehr zu und peppen das Gärgut auf: Curry-Blumenkohl, Ingwer-Karotten-Stängel, Dillbohnen, Knoblauchpaste, mexikanische Salsa und sogar Ketchup sollen entstehen.

Fermentier-Selbstversuch, Tag 3: Drei Gläser mit dreierlei Sauerkraut stehen in der Küche. Eins mit scharfem Paprika, eins mit Kurkuma, eins mit Randen gefärbt.

Fermentieren liegt im Trend. Der Sauerteig-Boom der letzten Monate ist nur der populärste Ausläufer. Auf Amazon finden sich unter dem Suchwort «Fermentation» mehr als 5000 Produkte. Hunderte von Anleitungsbüchern, Einmachgläser in allen



Gesund und simpel selbst zu machen: fermentiertes Gemüse

So kommt das Gemüse ins Glas

Seit Tausenden von Jahren nutzt der Mensch die Fermentation zur Konservierung. Sie steckt heute in Brot, Käse, Wein, Bier, Schokolade, Kaffee, Tee, Sauerkraut, Salami, Essig, Joghurt, Miso, Tempeh, Sojasauce, Kefir, Kombucha und anderem.

Beim Fermentieren von Gemüse in Salzlake bauen Mikroorganismen bei Zimmertemperatur Kohlenhydrate zu Milchsäure ab. Nach einigen Wochen ist das so Eingemachte konserviert. Ab einem pH-Wert unter 4,6 ist es gekühlt monatelang haltbar. Wichtig: Es sollte nicht pasteurisiert oder gekocht werden – sonst enthält es kein gesundes Leben mehr.

FOOD-STYLING: SHAUNA JAPP

Formen und Farben, ein «Original Sauerkrautstamper» aus deutscher Buche, hergestellt in China. Das weltbekannte Feinschmecker-Restaurant Noma in Kopenhagen betreibt gar ein eigenes Fermentationslabor. Das hat 200 000 Abonnentinnen und Abonnenten auf Instagram – und stellt etwa aus vergorenem Eichhörnchen eine Sauce für ein Pilzgericht her.

Wenn wir jetzt also zufällig über ein totes Hörnchen stolpern, legen wir das einfach mit ein? «Grundsätzlich ist alles fermentierbar, was essbar ist», sagt Franziska Wick. «Aber bei Fleisch muss man schon sehr genau wissen, was man tut. Da sind nicht nur harmlose Milchsäurebakterien im Spiel.» Bei der Gärung bricht unter den Mikroben ein Verdrängungskampf aus. Dabei gilt wie in Hollywood: Die Guten müssen siegen.

Fermentier-Selbstversuch, Tag 9: Die drei Gläser geben manchmal heimlich etwas Gas von sich. Es riecht verdächtig nach Mensch. Doch keiner wills gewesen sein.

Viele industriell hergestellte Lebensmittel werden bei rund 70 Grad pasteurisiert. Da beissen alle Bakterien ins Gras. «Sauerkraut aus dem Supermarkt ist klinisch tot», sagt Franziska Wick. «Das bringt dem Darm ausser Fasern nicht viel. Roh muss es sein.»

Die 40-jährige Gesundheitsökonomin ist überzeugt, dass unsere Darmflora verkümmert. «Monokulturen, Pestizide, Industriefood, Antibiotika und Stress. So machen wir die Artenvielfalt kaputt – nicht nur draussen in der Natur, sondern auch in unserem eigenen Bauch.»

«Wer sich ungesund ernährt, reduziert die Vielfalt seiner Darmbakterien», bestätigt Darmspezialistin Bettina Wölnerhanssen vom Basler Claraspital. «Das kann wiederum einen starken Einfluss auf den Stoffwechsel und das Immunsystem haben, aber auch auf Psyche und Verhalten.»

Tatsächlich zeigen Studien: Veränderungen des sogenannten Mikrobioms im Darm stehen im Zusammenhang mit Darmentzündungen, Darmtumoren, Darmkrebs, Fettleibigkeit, Arthritis und Multipler Sklerose. Aber auch mit Autismus, Alzheimer, Angststörungen, Zwangsstörungen und Depressionen. Erklärt wird das damit, dass der Darm und das Gehirn ständig chemische und elektrische Signale austauschen, die Fachwelt spricht von der Darm-Hirn-Achse.

Fermentier-Selbstversuch, Tag 14: Die drei Gläser mit Sauerkraut stehen im Kühlschrank. Fertig fermentiert. Jetzt müsste man es nur noch essen.



«Früher trafen sich zur Erntezeit ganze Dörfer. Seit alle einen Tiefkühler haben, ist es vorbei damit.»

Franziska Wick, Gesundheitsökonomin



Quer durch den Gemüsegarten: Fermentieren lässt sich fast alles.



Mit Familie und Freunden einmachen: Fermentier-Expertin Franziska Wick (Mitte), Redaktor Mario Güdel

Gemischtes Gemüse, fermentiert

Zutaten

Frisches Gemüse, zum Beispiel Rüebli, Radieschen, Kohlrabi, Knackerbsen, Fenchel, Blumenkohl, Rotkohl, Stangensellerie; nach Belieben frischer Dill, Koriander, Knoblauch, Pfeffer, Senfsamen; Kohlblatt, Lake mit 2 Prozent Salz, also etwa für 5 dl Wasser 10 g Salz; rundes Einmachglas mit Klammern und Gummiring; Gewicht aus Keramik oder Glas (kleiner Unterteller oder Glasschälchen).

Zubereitung

Gewürze und Kräuter ins Glas geben. Gemüse waschen, schälen, in mundgerechte Stücke schneiden, zugeben. Mit passend zugeschnittenem Kohlblatt bedecken und mit Gewicht beschweren. Mit der Lake bis zum Rand auffüllen. Sie sollte das Gemüse inklusive Kohlblatt mindestens zwei Zentimeter hoch bedecken – während der Fermentation darf keine Luft hinzugelangen. Es darf nichts an der Oberfläche schwimmen, das kann Schimmel verursachen. Glas mit Gummiring und Klammern verschliessen, so kann die entstehende Kohlensäure austreten. Niemals ein Schraubglas verwenden, es könnte explodieren. Glas bei Zimmertemperatur für zwei bis drei Wochen an einen schattigen Platz stellen. In dieser Zeit nicht öffnen. Nach mindestens zwei Wochen ist das Ferment genug sauer, um haltbar zu bleiben. Nun im kühlen Keller (7 bis 14 Grad) oder im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von sechs Monaten konsumieren.

Mit Sauerkraut gegen Depressionen? Leider ist die Sache nicht so einfach. Ob das Zuführen neuer Darm-Untermieter die Gesundheit direkt fördert, ist wissenschaftlich umstritten. «Da gibt es von der Forschung her noch zu viele Unbekannte», sagt Bettina Wölnerhanssen. In Zukunft werde eine personalisierte Mikrobiom-Therapie wahrscheinlich am erfolgreichsten sein. Hier sei das Potenzial riesig.

«Sicher ist: Gute Ernährung und wenig Stress kommen dem Darm langfristig zugute. Beides begünstigt eine für das Individuum vorteilhafte Flora. Kuren oder kurzfristige Umstellungen haben allerings kaum einen bleibenden Effekt.»

Dann ist also jeden Tag rohes Sauerkraut gefragt? «Täglich muss es wahrscheinlich nicht sein», beruhigt die Expertin.

Der Grundstein für das Mikrobiom werde in den ersten vier Lebensjahren gelegt. «Diese Zeit sollte möglichst optimal genutzt werden für eine vielseitige, faserhaltige Ernährung.» Dafür sei es aber nie zu spät: «Ein Teil der Darmflora ist abhängig von dem, was wir ständig zuführen.»

Fermentier-Selbstversuch, Tag 17: Die drei Gläser mit Sauerkraut stehen noch immer im Kühlschrank. Sie wirken irgendwie bedrohlich und vorwurfsvoll zugleich.

«Sauerkraut aus dem Supermarkt ist klinisch tot. Das bringt dem Darm ausser Fasern nicht viel. Roh muss es sein.»

«Meine Kinder haben sich längst an das saure Zeug gewöhnt», sagt Franziska Wick. Ihre Töchter, fünf- und achtjährig, wünschten sich oft: «Ich will Bakterien essen.»

Wie sieht es mit den Erwachsenen aus? «60 Prozent der Leute, die meine Kurse besuchen, haben chronische Krankheiten. Ich bekomme sehr viele positive Rückmeldungen.»

Fermentier-Selbstversuch, Tag 18: Ich habe die Gläser geöffnet. Am besten schmeckt das mit Paprika. Keine nennenswerten Nebenwirkungen.

Die Liebe zum Sauern scheint durch den Magen-Darm-Trakt zu gehen. Auch bei mir. Den Vorsatz «Was der Matrose nicht kennt, isst er nicht» habe ich gebrochen. Wie Käpt'n Cook. Ausgerechnet mit Sauerkraut. ■

Informationen und Kurse: www.wildkitchen.ch