



**Altes Wissen neu entdeckt:**

## **Probiotische Lebensmittel einfach selbst gemacht**

**Seit Jahrtausenden werden Lebensmittel durch Einlegen haltbar gemacht. Erst in jüngerer Zeit liegt der Fokus auf einem positiven Nebeneffekt: Bei der Fermentation von Sauerkraut oder Joghurt etwa wird Zucker mittels lebender Mikroorganismen in Milchsäure umgewandelt, wodurch sich die gesunden Bakterien vermehren. Die probiotischen Lebensmittel sind also ein „Superfood“ für unseren Darm.**

„Beim Fermentationsprozess werden organische Stoffe mithilfe von Bakterien, Pilzen oder Hefen umgewandelt. Dabei entstehen Gase, Alkohol und Säuren. Letztere machen die Lebensmittel länger haltbar“, erklärt Michaela Mraczek, Diätologin im Klinikum am Kurpark Baden. Bei der Reifung von Sauerteig, Naturjoghurt, Kefir, Kombucha-Tee und Sauerkraut beispielsweise vermehren sich durch den Abbau von Kohlenhydraten lebende Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien, Hefen oder Pilze. Sie sind besonders widerstandsfähig gegenüber Verdauungsenzymen und gelangen in großen Mengen in den Dickdarm, wo sie ihre positive Wirkung entfalten.

## Michaela Mraczeks Rezepte für Joghurt und Sauerkraut

### Joghurt:

Joghurt entsteht durch Fermentation, bei der Milchzucker (Laktose) durch Milchsäurebakterien in Milchsäure umgewandelt wird.

Je frischer das Joghurt ist, umso höher ist der Gehalt an lebendigen Milchsäurebakterien. Wenn Joghurt selbst hergestellt wird, sind die meisten wertvollen Probiotika enthalten. Bei der Wahl der Milch sollte daher auf einen hochwertigen Rohstoff geachtet werden, die Verwendung eines biologisch erzeugten Produktes wird empfohlen. Joghurt kann aber auch aus pflanzlichen Alternativen hergestellt werden, etwa Hafer-, Mandel-, Soja- oder Kokosmilch. Pflanzlichen Joghurts werden die gleichen Mikroorganismen zugesetzt wie tierischen.

### Zubereitung:

- 1 Liter Milch aufkochen und circa fünf Minuten köcheln lassen. So werden Keime abgetötet, die in der Milch enthalten sein können. Je höher der Fettgehalt der Milch, umso cremiger wird das Joghurt im Geschmack. Bei Mandel- oder Haferjoghurt wird zusätzlich noch ein Verdickungsmittel beigefügt.
- Die Milch anschließend auf 50 Grad abkühlen lassen und dann „impfen“: 2 EL Naturjoghurt oder alternativ Joghurtpulver einrühren (im Reformhaus oder in der Drogerie erhältlich). Joghurt oder Pulver muss man für die erste Zubereitung kaufen. Danach kann man das selbst hergestellte Joghurt gut weiterverwenden.
- Die „geimpfte“ Milch in sterile Gläser einfüllen und bei 50 Grad ca. 12 Stunden im Backofen „bebrüten“. Tipp: Immer wieder die Temperatur überprüfen, da bei über 50 Grad die Bakterien absterben.
- Danach circa weitere 12 Stunden im ausgeschalteten, offenen Backrohr stehen lassen (Raumtemperatur).
- Ist die gewünschte Konsistenz erreicht, die fertigen Gläser wie gewohnt in den Kühlschrank stellen. Das selbstgemachte Joghurt ist drei bis vier Tage für den Verzehr geeignet. Je frischer, desto besser ist die probiotische Wirkung.
- Von diesem Joghurt ca. 150 Gramm auf die Seite stellen, damit man bald das nächste ansetzen kann. Nach etwa sieben Durchgängen wieder frisches Naturjoghurt oder Joghurtpulver beimengen, da sich die Zahl der Bakterien bei jedem Ansatz verringert.

## Sauerkraut

Sauerkraut ist das wohl bekannteste fermentierte und probiotische Lebensmittel.

### Zubereitung:

- Die äußeren Blätter eines Kopfes Weißkraut entfernen, den Kopf vierteln und den Strunk entfernen. Fein schneiden oder mit dem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln.
- In einer großen Schüssel aus Glas oder Kunststoff pro Kilogramm Kraut circa 15 Gramm Salz beimengen und gleichmäßig verteilen. Hinweis: Metall reagiert unter Umständen mit der entstehenden Salzlake und stört die Milchsäuregärung.
- Das Kraut mit dem Salz gut durchkneten, quetschen oder stampfen, sodass Flüssigkeit austritt, das dauert mindestens zehn Minuten. Je mehr Flüssigkeit austritt, desto besser.
- Das Kraut in Bügelgläser mit Gummidichtung oder in Schraubgläser abfüllen. Die Gläser unbedingt vorher sterilisieren. Das Kraut fest in die Gläser drücken (mit der Hand oder mit einem Löffel/Kochlöffel), damit zwischen dem Kraut keine Luft „stehen bleibt“ und das Gemüse schließlich von dieser Flüssigkeit bedeckt wird. Falls zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, um das Kraut vollständig zu bedecken, noch mit etwas Salzlake auffüllen. Dafür 20 Gramm Salz auf einen Liter abgekochtes und ausgekühltes Wasser geben. Wenn gewünscht, mit Gewürzen verfeinern: Kümmel, Lorbeer oder Wacholderbeeren.
- Das Kraut muss vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. Die offenen Gläser (ohne Deckel) dunkel bei Raumtemperatur lagern. Während einer Zeit von drei bis zehn Tagen fermentiert das Kraut meist allein dank der Milchsäurebakterien (die in der Luft vorhanden sind oder sich bereits natürlicherweise auf dem Kraut befunden haben.) Eine Starterkultur ist also nicht unbedingt nötig. Man kann aber auch Sauerkrautsaft (die sogenannte Lake) als Starter dazugeben, um eine schnelle und gleichmäßige Gärung zu erreichen.
- Sobald der gewünschte Geschmack erreicht ist, den Deckel draufschauben und in den Kühlschrank oder an einen kühlen Ort stellen.
- Nach zwei bis drei Wochen ist das Sauerkraut gut gegoren. Je länger es vergoren wird, umso höher ist der Gehalt an probiotischen Inhaltsstoffen.
- Sauerkraut enthält reichlich Vitamin C und B12, Ballaststoffe (Nahrung für Präbiotika) und lebende Milchsäurebakterien, die das grundsätzlich schwer verdauliche Kraut in leicht verdauliches Sauerkraut verwandeln.
- Zu bedenken ist: Nur rohes Sauerkraut eignet sich als probiotisch wirksames Lebensmittel. Bei Erhitzung sterben die Mikroorganismen ab und der Vitamingehalt verringert sich. Beim Kauf sollte man daher darauf achten, dass das Sauerkraut nicht pasteurisiert wurde.