

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-FRÜHKRAUT: WÜRZIG & GESUND.

“Wer auf Gott vertraut, braucht kein Kraut” – Kraut ist nicht nur ein kulinarisch beliebtes Gemüse, die alte Kulturpflanze Kraut galt schon in der Antike bei Griechen, Römern und Kelten auch als Heilmittel. Kraut wurde zur Darmreinigung und auch in Form von Wickeln bei Rheuma, Gicht, Schwellungen und Prellungen eingesetzt.

VITAMINSPENDER – NICHT NUR IM WINTER

Kraut hat einen besonders hohen Vitamin C-Gehalt. Eine Besonderheit von Kraut ist der Gehalt an Ascorbigen, das durch Kochen zu Vitamin C umgewandelt wird. Kraut gehört damit zu den wenigen Gemüsesorten, deren Vitamin-C-Gehalt durch das Kochen sogar noch größer wird! Untersuchung zur Qualität von biologischem Gemüse zeigten, dass der Vitamin C-Gehalt von der Düngung abhängt. Bei Kraut werden durch eine Steigerung der Stickstoffdüngung größere Krautköpfe erzielt, der Vitamin C-Gehalt sinkt jedoch. Bei Bio-Kraut mit organischer Düngung blieben die Köpfe zwar etwas kleiner, der Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen war aber höher.

Kraut ist auch ein guter Lieferant von Vitamin K, B-Vitaminen, v.a. von Folsäure und B6, sowie von Kalium, Magnesium und Calcium. Kraut enthält auch reichlich Ballaststoffe. Der spezifische Krautgeschmack kommt von Glucosinolaten, diese wirken krebshemmend und antimikrobiell. Trotz all der vielen wertvollen Nähr- und Wirkstoffe in Kraut ist es mit 23 Kilokalorien pro 100 Gramm sehr kalorienarm.

LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Frühkraut ist für den sofortigen Verzehr gedacht und nicht gut lagerfähig. Im Kühlschrank kann es ca. eine Woche gelagert werden. Da Kraut ethylenempfindlich ist, nicht gemeinsam mit Obst oder Fruchtgemüse lagern.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Vor der Verwendung die äußeren Blätter und große Blattrippen entfernen, den Krautkopf vierteln und den harten Mittelstrunk herausschneiden. Das Kraut muss nur außen gewaschen werden, die inneren Blätter liegen so kompakt aneinander, dass kein Schmutz dazwischen kommt.

Frühkraut schmeckt milder als das herbstliche Kraut, es wird daher gern roh für Salat oder Rohkost verwendet. Traditionell kommt Frühkraut aber auch in Suppen, zu Krautfleisch, Rouladen, und als Fülle in den Krautstrudel. Für die asiatisch angehauchte Küche wird Frühkraut mit anderen Gemüsen in Pfanne oder Wok gebraten. Übrigens: Besser verdaulich wird Kraut, wenn es vor dem Garen einige Zeit mit Essig/Wein mariniert wird. Kümmel mindert die blähende Wirkung von Kraut.

DAS MENÜ DER WOCHE:

2 Schalotten
je 1 roter und gelber Paprika
1/2 kleiner Weißkrautkopf
1 kleiner Apfel
1 Kartoffel
2 EL Butter
1 Lorbeerblatt
ein paar Safranfäden
1/2 TL edelsüßer Paprika
800 ml Gemüse- oder Hühnersuppe oder Wasser
1 Schuss Grüner Veltliner
1 Prise Salz
1/2 Becher Sauerrahm

1 kleiner Weißkrautkopf
1 Zwiebel
4 EL Butter
2 EL Kristallzucker
1 Prise Salz
Pfeffer aus der Mühle
100 ml Wasser oder Suppe
2 EL (Balsamico) Essig
250 g (Vollkorn) Fleckerl

100 g dunkle Schokolade
3 Eier
30 g Butter
2 EL Honig
2 EL Stärkemehl
Butter für die Form
150 g rote Ribisel
2 EL Crème de Cassis (Johannisbeerlikör)

1/2 Krautkopf
2 Karotten
2 Orangen
3 EL Sonnenblumenöl
3 EL Weißweinessig
1 Prise Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Honig
1 Prise Kurkumapulver (Gelbwurz)
1 TL Senfkörner

FRÜHKRAUT

Weißkrautsuppe mit Safran

(4 Portionen)

Schalotten fein hacken, Paprika, Kraut und Apfel in dünne Streifen schneiden, die Kartoffel würfeln. Schalotten in Butter anschwitzen, das Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten. Lorbeerblatt, Safran und Paprikapulver dazugeben, mit Suppe und Wein aufgießen. Rund 10 Minuten kochen. Die Suppe abschmecken und mit einem Löffel Sauerrahm servieren.

Krautfleckerl

(4 Portionen)

Die Fleckerl bissfest kochen. In der Zwischenzeit die gehackte Zwiebel mit dem Zucker in der Butter braun braten (karamellisieren). Das fein würfelig geschnittene Kraut dazugeben, salzen, pfeffern, wenig Wasser oder Suppe angießen und weich dünsten (ca. 10 bis 15 Minuten). Die Fleckerl untermischen und mit Essig abschmecken. Mit grünem Salat servieren.

Schokosouffle mit marinierten Ribiseln

(ca. 6 Portionen)

Eier in Dotter und Klar trennen. Schokolade mit der Butter über Dampf schmelzen. Etwas überkühlen lassen. Honig und Eidotter cremig schlagen, dann Schokomasse unterheben. Eiklar zu festem Schnee schlagen und mit dem Stärkemehl vorsichtig unter die Dottermasse heben. Ribisel mit Crème de Cassis marinieren.

Backrohr auf 170 °C vorheizen. Kleine Förmchen (können auch hitzebeständige Tassen sein) mit Butter ausfetten je 1 EL Ribisel einfüllen und dann die Förmchen mit der Soufflemasse zu etwa zwei Drittel befüllen. Im Backrohr ca 20 Minuten lang backen. Noch heiß stürzen oder besser in der Form – sofort – servieren. Die restlichen Ribisel dazu reichen.

Für die Jause: Krautsalat

(4 Portionen)

Kraut und Karotten feinnudelig schneiden, Orangen schälen, die weiße Haut entfernen und filetieren. Öl, Essig und die Gewürze pürieren und über den Salat gießen. Gut durchziehen lassen.

Variante der Salatsoße: 2 EL Sauerrahm, 2 EL Joghurt, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 1 EL gerösteter Sesam verquirlen und über den Salat gießen.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at