

Esskultur

Wie Ernährung die Balance fördert

Aus Weißkohl wird Sauerkraut. Gemüse zu fermentieren und durch die Milchsäuregärung haltbar zu machen, ist eine uralte, in verschiedenen Regionen der Welt entwickelte Methode. Sie wurde bereits im antiken Griechenland praktiziert. „Kimchi“, die koreanische Variante des Sauerkrauts, entstand im 7. Jahrhundert vor Christus. Historiker graben nach den Wurzeln von Speisen. Soziologen schauen sich die sozialen Aspekte an. „Die Esskultur interdisziplinär zu sehen, ist für mich der schönste Ansatz.“ Karin Buchart hat Ernährungswissenschaften studiert, ist Autorin mehrerer Bücher, Lehrbeauftragte im Bereich Gastrosofie an der Universität Salzburg und Gründungsmitglied des Europäischen Instituts für Angewandte Pflanzenheilkunde.

Gastrosofie ist die kulturwissenschaftliche Erforschung von Ernährung und Gesellschaft. Man kann sehr viel aus der Geschichte lernen, auch wie Speisen durch traditionell entstandene Verarbeitungsprozesse bekömmlicher werden. „Das alte Wissen hat sich durch Ausprobieren herausgebildet. Traditionell isst man ein Schmalzbrot mit viel Zwiebel, eine perfekte Kombination. Schmalz enthält viel entzündungsfördernde Fettsäure. Zwiebel senkt diese Arachidonsäure ab. Lässt man die Zwiebel weg, weil sie stinkt, wirkt sich das ganz anders auf unseren Stoffwechsel aus“, erzählt Karin Buchart.

Regional und saisonal

Regionalität von Speisen und kultureller Kontext hängen ebenfalls zusammen. Von klein auf essen wir traditionelle Speisen, verbinden damit verschiedene Jahreszeiten, Erlebnisse und Gefühle. „Wir sind darauf konditioniert und unsere Enzyme danach ausgebildet. Die Pflanzen sind den jeweiligen Saisonen angepasst und bilden entsprechende Inhaltsstoffe, deshalb macht es sehr viel Sinn, regionales Obst und Gemüse der Saison zu essen, denn das tut uns wirklich gut. Wir brauchen im Winter eine andere Nährstoffzusammensetzung als im Frühling.“ Gute, regionale Produkte, die fair produziert werden, stehen auch bei der Slow-Food-Bewegung im Mittelpunkt, die sich als Gegentrend zum Fast Food entwickelte, mit dem Credo, Speisen genussvoll und langsam zuzubereiten.

Die Qualität und Herkunft von Lebensmitteln ist in den letzten Jahren immer stärker in den Fokus gerückt. Wir achten auf Regionalität und Bioqualität. „Wichtig sind auch die Kochprozesse. Man kann aus den besten Zutaten eine schlechte Speise machen und umgekehrt mit guter Verarbeitung noch sehr viel mehr herausholen. Sehr oft spielen Steh- und Reifezeiten eine große Rolle. Wir kürzen solche Prozesse ab, weil wir zu wenig Zeit haben. Der Nährwert bleibt dann auf der Strecke. Das sind Kleinigkeiten, die sich physiologisch auswirken“, erläutert Karin Buchart.

Illustration: Shutterstock.com/woocat



Ruhig und entspannt

Ebenso spielt es eine Rolle, wie wir essen. In einer schnelllebigen Arbeitswelt, die dicht getaktet ist, bleibt oft wenig Zeit dafür, selber zu kochen oder in Ruhe zu essen. „Essen wir zu gestresst und zu schnell, spüren wir die Sättigung nicht und die Verdauung funktioniert schlechter. Wir verdauen Essen wirklich gut, wenn wir entspannen und locker lassen können. Früher hat man vor dem Essen bewusst die Hände gewaschen oder gebetet. Ein Ritual vor dem Essen ist gut, um in einen ruhigen, angenehmen Flow zu kommen.“

Leichter gesagt als getan? Oft sind es kleine Veränderungen im Alltag, die uns zu mehr innerer Balance verhelfen, sobald wir sie bewusst entwickeln und zu wohltuender Gewohnheit bringen und damit zum Beispiel stressige Ablenkungen ersetzen. „Je nachdem wie wir essen, wird unser Körper reagieren“, sagt Karin Buchart und meint damit nicht nur Stimmung und Ambiente. „Was wollen wir, das Teil von uns wird? Wollen wir Schrott oder Gutes? Das, was wir essen, bauen wir teilweise in unseren Körper ein. Proteine sind Baustoffe für unsere Zellen. Mikroorganismen in fermentierten Lebensmitteln werden Teil des Darms.“

Fermentierte Lebensmittel

Durch die Mikrobiomforschung zeigt sich seit einigen Jahren immer deutlicher, von welch entscheidender Bedeutung der Darm für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden ist. Mit der Ernährung lässt sich das Mikrobiom Darm beeinflussen.

„Synbiotika sind ausgleichend. Das heißt nicht, dass wir Stress ewig aushalten, aber fermentierte Lebensmittel bewirken, dass die Darmflora bei Stress nicht zu durchlässig wird und falsche Signale an das Gehirn sendet.“ Fermentierte Lebensmittel sind besonders bekömmlich und es gibt sie traditionell in jeder Kultur, sie gehören ganz selbstverständlich zum Alltag. „Sauermilch, Joghurt, Buttermilch, Käse. Jeden Tag kleine Mengen fermentierter Lebensmittel zu essen, macht Sinn. In unseren Regionen wurde Sauerkraut früher fast täglich gegessen. Aus asiatischen Ländern kennt man es, dass täglich Kimchi oder zu jeder Mahlzeit ein Esslöffel fermentiertes Gemüse gegessen wird.“

Karin Buchart plädiert also für die tägliche kleine Portion Fermentiertes. Ihr Tipp: „Es ist ein wesentlicher Unterschied, ob man pasteurisierte Milch oder Sauer- bzw. Buttermilch verwendet. Letztere enthalten weit mehr Mikroorganismen. Essen Sie am Abend eine Portion Buttermilch mit Banane und Kräutern und danach nichts mehr. Dabei lassen sich gut Gewürze einbinden, die man mag. Eine Prise Zimt ist zusätzlich noch gut für den Serotoninspiegel.“

Manche Pflanzeninhaltsstoffe werden für den menschlichen Körper erst bioverfügbar, wenn Obst und Gemüse lange gekocht wird. „Hollerkoche“ ist ein klassisches herbstliches Rezept aus Omas Küche, bei dem frisch geplückter Holunder sehr lange gekocht wird. Fermentieren allerdings ist deshalb so perfekt, weil hitzeempfindliche Stoffe dabei intakt bleiben. Bakterien zerlegen in aller Ruhe die Inhaltsstoffe und machen sie für den Körper verfügbar.

Küchenprofi Essig

Ein unglaublich vielfältiges fermentiertes Lebensmittel ist der Essig. Er ist viel mehr als nur Salatmarinade. Traditionellerweise wird er in der Küche ebenso wie in der Naturheilkunde eingesetzt. In ihrem neuen Buch „Essig natürlich vergoren“ stellt Karin Buchart zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten vor und zeigt, wie man Apfel- und Weinessig selber herstellt. Essig regt den Stoffwechsel an, stärkt unser Immunsystem, wirkt entzündungshemmend sowie antibakteriell und hilft dem Körper beim Entschlacken und Entgiften. „Guter Essig ist reiner Gärungssessig, der kalt abgefüllt und nicht pasteurisiert ist. Mit so einem Essig kann man ganz viel bewirken. Verdünnt verwendet, zum Beispiel im Salat, senkt er den pH-Wert, säuert die Schleimhäute leicht an, fördert gute Bakterien und verdrängt Pilze. Verdauungssäfte werden vermehrt ausgeschüttet, die Verdaulichkeit von Pflanzenwirkstoffen wird erhöht. Die Essigwurst war früher sehr beliebt. Mit der Essigmarinade wird die Wurst viel bekommlicher.“

Hausmittel Essig

Weltweit ist vor allem Apfelessig seit Jahrhunderten eines der wichtigsten Hausmittel. Viele kennen noch die Essigpatscherl. In Essigwasser getränkete Tücher werden bei hohem Fieber um die Füße gewickelt, um den Körper zu kühlen. Zur Vorbeugung gegen Erkältungen hat Karin Buchart einen ganz einfachen Tipp parat. „Eine Mischung aus Apfelessig und Honig stärkt das Mikrobiom und Immunsystem. Ein Esslöffel täglich genügt.“ Wohltuendes für unsere Gesundheit lässt sich oftmals ganz leicht selbst herstellen, wie Karin Buchart in ihren Lehrgängen zu Heilpflanzen vermittelt. Vieles davon hilft, um Erkältungen und grippalen Infekten vorzu-beugen. Noch ein einfaches Beispiel: Kapuzinerkresse und Kren in Apfelessig ansetzen, zwei Wochen stehen lassen und dann täglich einen halben Teelöffel mit Wasser verdünnt einnehmen. Die Senföle in der Kapuzinerkresse und im Kren haben kraftvolle Wirkung, befreien die Bronchien und lassen frei durchatmen, fördern die Verdauung und stärken das Immunsystem.

„Eine Mischung aus Apfelessig und Honig stärkt das Mikrobiom und Immunsystem. Ein Esslöffel täglich genügt.“ Karin Buchart



Vom Garten auf den Teller

Fermentiertes Gemüse

Fermentieren, das Haltbarmachen mit Milchsäurebakterien, ist ein altbekannter Gärungsprozess, der Lebensmittel, ganz frei von Konservierungsstoffen, haltbar und besser bekömmlich macht. Beim Fermentieren von Gemüse bleiben wertvolle Nährstoffe erhalten, da es nicht erhitzt wird. Durch Zugabe von Salz beginnt die Milchsäuregärung.

Gut geeignet

Zum Fermentieren eignen sich besonders Kraut, Chinakohl, Sellerie, Rote Beete, Karotten, Kürbis, Paprika oder Kohlrabi. Weichere Gemüsesorten wie Zucchini oder Tomaten werden matschig, haben also nicht mehr die knackige Konsistenz, schmecken allerdings dennoch. Das Gemüse wird gut gewaschen und klein geschnitten. Danach wird es in einer Schüssel fest zusammengepresst, damit der Saft austritt. Das Gemüse nennt man nun Ferment.

Gut eingelagert

Das Ferment kommt in gut gereinigte Einmachgläser. Man drückt es fest an, bedeckt es mit Wasser und fügt Salz hinzu. „Wichtig ist, dass man unjodiertes, naturbelassenes Salz nimmt. Auf 1 Liter kommen 10 g Salz. Milchsäurebakterien mögen nur 1–2 % Salz“, erläutert Karin Buchart.

Damit das Gemüse während der Fermentation unter Wasser bleibt, beschwert man es am besten mit Fermentationsgewichten. Das Gemüse lässt Karin Buchart eine Woche an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur – jedenfalls unter 20 Grad Celsius – fermentieren. Dann stellt sie die Gläser eine Woche kühler und danach ein paar Wochen noch kühler. Die Temperaturstufen bewirken, dass verschiedene Bakterienkulturen aktiv sind und das Ergebnis runder wird. Je länger das Gemüse fermentiert, desto intensiver der Geschmack, 3–6 Wochen sind ideal.

Mit Wein, Kräutern, Ingwer, Chili oder Knoblauch und Gewürzen wie Kümmel, Senf- oder Pfefferkörnern wird für Geschmacksnuancen gesorgt. Wichtig ist, dass die Beigaben keine Konservierungsstoffe enthalten, da diese die Vermehrung von Mikroorganismen verhindern.

Gut gelagert

Zu Zeiten, als es noch keine Kühl- und Gefrierschränke gab, war das Fermentieren die gängige Konservierungsmethode. Bei Kellertemperatur ist Fermentationsgut sehr lange haltbar. „Ist es gut gelungen, hält das Gemüse in den Gläsern jahrelang“, so Karin Buchart, die auf diese Weise auch Gemüsereste und Ernteüberschüsse im Herbst verwertet.

Karin Buchart: „Fermentiertes Gemüse ist probiotisch und präbiotisch, liefert also lebende Bakterien und Ballaststoffe. Die Nährstoffe werden besser bioverfügbar. Das hält den Darm besonders gut fit.“

Weiterbildung-Tipps!

WIFI Salzburg & St. Pölten, in Bayern & Slowenien

Kräuter Apotheke

Online-Lehrgang mit 2 Tagen Präsenz
ab 20. September 2021

Angewandte Pflanzenheilkunde

Lehrgang für Kräuter- und Heilpflanzenzubereitungen
ab 14. Oktober 2021

Buch-Tipp!

Karin Buchart
Essig – natürlich vergoren
Servus Verlag, 2021

www.buchart.at

