



CHRISTA BLÜMEL
**Der steirische
Brauch**



In dritter Generation sorgen Iris und Roman Möstl für bestes Sauerkraut aus dem Holzbottich.

Wie es schon die alten Römer taten

Sauerkraut hat die steirischen Bauern stets gesund über den Winter gebracht. Und manche produzieren noch wie früher!

Die Schreiberin dieser Zeilen gehörte noch zu jenen, die als Kind gemeinsam mit Freunden beim Nachbarbauern barfuß in den Holzbottich gesprungen sind und dort Sauerkraut gestampft haben – eine große Gaudi!

„So wär’ das heute natürlich nicht mehr möglich. Wir produzieren zwar noch immer nach alter Tradition, aber mit modernen Maschinen und unter höchsten Hygienestandards“, schmunzeln die Möstls, die in dritter Generation – und mit dem enormen Wissen aus fünf Jahrzehnten – in Premstätten nahe Graz auf Sauerkraut spezialisiert sind. Nämlich auf

solches, das nicht pasteurisiert ist, frei von Chemie im Lärchenbottich reift und mit Salz, Kümmel sowie Wacholderbeeren einen wunderbaren Geschmack erhält.

Das Sauerkraut entspricht auch unserer Volkskultur! Die steirischen Bauern von einst waren schwer damit beschäftigt, rechtzeitig vor dem Winter Vorräte anzulegen. Schließlich hielt der fermentierte Kohl über die ganze kalte Jahreszeit. Und er sorgte für Gesundheit! Denn Sauerkraut ist – was die klugen Leute von einst immer gewusst haben, die Wissenschaft mittlerweile längst bestätigt hat – ein immenser

Sauerkraut bringt den Darm in Schwung, kurbelt das Immunsystem an, dient der Entschlackung. Das enthaltene Kalium hält das Herz gut am Schlagen, das Kalzium stärkt unsere Knochen, das Eisen das Blut.

Schon die alten Römer hielten viel auf das Kraut, verstanden sich im Säuern und Fermentieren von Kohlgemüse. Und James Cook nahm es auf seiner Weltumsegelung mit, um gefürchtetem Skorbut vorzubeugen.

Möstl-Sauerkraut findet man in diversen Verkaufsstellen, die Homepage anzuschauen lohnt sich aber auch. Denn sie ist toll gemacht, mit vielen Rezepten und Tipps! www.moestls.at

Die Serie „Der steirische Brauch“ ist eine Initiative der Volkskultur Steiermark und der „Krone“.



Hellgelb muss gutes Sauerkraut sein, aus schönen Kohlköpfen und nach alter Tradition verarbeitet.