

Januar 2017

Sauerkraut-Tätschli

Für 4 Portionen

2 Schalotten
80 g Schinkenwürfeli
1 EL Butter
500 g Sauerkraut, roh
50 g Mehl
2 Eier
1 Eigelb
125 g Tilsiter
2 EL Öl
Salz & Pfeffer

Die Schalotten fein hacken, mit den Schinkenwürfeli in der Butter dünsten und in eine Schüssel geben. Das Sauerkraut beifügen, Mehl, Eier und Eigelb dazugeben und mit Pfeffer und Salz gut würzen. Den Tilsiter klein würfeln und beifügen, alle Zutaten gut vermischen.

8 Kugeln formen, diese etwas flach drücken und im heissen Öl beidseitig je ca. 4 Minuten goldbraun braten.

Dazu passt ein grüner oder gemischter Salat hervorragend.



Sauer macht lustig – oder etwa nicht?

Gute Laune durch saure Lebensmittel?

Saure Lebensmittel sind für viele Menschen ein Genuss. Zitrusfrüchte, Essiggurken oder Sauerkraut zum Beispiel, sind von unserem Speiseplan nicht wegzudenken. Und nebst dem kulinarischen Genuss trägt Saures gemäss der Weisheit „Sauer macht lustig“ dazu bei, für gute Laune zu sorgen. Doch was hat es damit auf sich?

Die Weisheit beruht ursprünglich auf dem Wort „gelustig“, im Sinn von Gelüste weckend oder anderes ausgedrückt appetitanregend.

Saure Nahrungsmittel fördern den Appetit

Saure Nahrungsmittel fördern tatsächlich den Appetit. Das liegt daran, dass die Säure den Speichelfluss verstärkt und die Verdauungsorgane anregt. Darüber hinaus ist Essigsäure auch in der Lage, den Stoffwechsel zu beschleunigen und zusätzlich den Abbau von Fetten und Kohlenhydraten zu verbessern.

Falsche Übertragung der Weisheit

Saure Lebensmittel sind also auf vielfältige Art und Weise optimal für die Verdauung, und wenn die Verdauung stimmt, dann fühlt man sich auch wesentlich besser. Folglich könnte sauer also auch lustig machen, doch der Spruch stammt trotzdem von einer falschen Übertragung einer alten Weisheit ab.