

# ARBEITSBLATT ZUM THEMA "SAUERKRAUT"

## Aufgaben:

1. Fülle die Lücken mit den richtigen Wörtern aus!
2. Scanne den QR-Code zur Kontrolle!
3. Schreibe den Text in dein Heft ab!
4. Formuliere die Inhalte des Textes selbst!  
Nutze dazu alle Lückenwörter!



Sauerkraut ist ein Gemüse-Gericht, das aus \_\_\_\_\_ zubereitet wird. Man isst es fast überall in Mittel- und Osteuropa gerne, meistens als Beilage zu \_\_\_\_\_.

Sauerkraut wird über mehrere Wochen aus drei Zutaten hergestellt: Weißkohl, Salz und \_\_\_\_\_.

Nach vier bis sechs Wochen erhält der Weißkohl einen leicht säuerlichen

Geschmack. Diesen Vorgang nennt man auch \_\_\_\_\_ oder Fermentation. Das bedeutet, dass Bakterien den natürlichen Zucker im Weißkohl in \_\_\_\_\_ umwandeln.

Sauerkraut ist sehr gesund, weil es viele Vitamine, Aminosäuren und Mineralstoffe enthält und die \_\_\_\_\_ anregt. Außerdem ist Sauerkraut leicht selber herzustellen und lange Zeit haltbar.

Zuerst muss der Weißkohl in kleine \_\_\_\_\_ geschnitten werden. Dann gibt man Salz dazu und knetet die Masse so lange, bis Wasser aus dem \_\_\_\_\_ heraus kommt. Anschließend wird das Kraut oft auch noch gewürzt. Dann füllt man es in ein sauberes Gefäß mit \_\_\_\_\_. Es ist wichtig, dass das Kraut von seinem Saft bedeckt ist.

Das Glas wird luftdicht verschlossen. Dann stellt man es für drei \_\_\_\_\_ an einen warmen und hellen Ort. So kommt die Gärung mit der Milchsäure in Gang. Danach muss das \_\_\_\_\_ an einem dunklen Ort für etwa vier Wochen lagern. Wenn das Kraut leicht glasig aussieht, ist es fertig.

Vor 200 Jahren war Sauerkraut ein wichtiges \_\_\_\_\_, besonders im Winter. In der kalten Jahreszeit konnte kein Obst und fast kein frisches \_\_\_\_\_ geerntet werden. Das Sauerkraut lieferte den Menschen die wichtigen Nährstoffe.

Seefahrer haben Sauerkraut auf langen \_\_\_\_\_ als Nahrungsmittel mitgenommen. Die Schiffe waren viele Wochen und Monate auf dem Meer unterwegs und \_\_\_\_\_ und Gemüse war nicht lange haltbar. Viele Seefahrer bekamen die Krankheit Skorbut. Sie entsteht, wenn der \_\_\_\_\_ nicht ausreichend mit Vitaminen versorgt wird. Das Essen von Sauerkraut verhinderte den Mangel an Nährstoffen.

Nach dem Zweiten \_\_\_\_\_ gab es in den USA den Spitznamen „Krauts“ für die Deutschen, weil in Deutschland auch viel \_\_\_\_\_ gegessen wurde.

|              |            |           |        |        |        |           |          |          |        |
|--------------|------------|-----------|--------|--------|--------|-----------|----------|----------|--------|
| Sauerkraut   | Milchsäure | Deckel    | Gärung | Körper | Reisen | Kraut     | Fleisch  | Weißkohl | Wasser |
| Lebensmittel | Kohl       | Verdauung | Obst   | Gemüse | Tage   | Weltkrieg | Streifen |          |        |