

17. Sauerkraut-Powerkraut

Übung 1: Ergänzen Sie – falls notwendig – die Endungen!

Im Grunde ist Sauerkraut mittel- und osteuropäisch____ (1). Es gehörte bis zur Etablierung neuer____ (2) Konservierungsmethoden zu den hauptsächlich____ (3) verarbeitet____ (4) Zutaten in Deutschland, den Niederlanden und Polen wie auch in Osteuropa. Früher gehörte Sauerkraut in jede Küche und war im Winter zwischen Oktober und April meistens die einzig____ (5) Vitaminquelle, sehr oft sogar das einzig____ (6) frisch____ (7) Lebensmittel. Durch seinen hoh____ (8) Vitamingehalt beugte es im Winter Mangelerscheinungen vor. Man hatte sonst nur noch eingelegt____ (9) Gurken und gelagert____ (10) Äpfel, die aber gegen Weihnachten alle waren. Sauerkraut war also ein wirklich____ (11) wichtig____ (12) Nahrungsmittel für die Gesundheit und das Überleben. Deshalb wurde es auch ganzjährig____ (13) als Proviant in der Seefahrt eingesetzt, nachdem im 18. Jahrhundert entdeckt worden war, dass der Verzehr von roh____ (14) Sauerkraut Skorbut verhindert.

Übung 2: Ergänzen Sie die Verben s dem Kasten in der korrekten Form!

stärken – abwehren – festigen – fördern – stecken
 ausgleichen – anregen – sein – sich auswirken – sein

Neben dem Vitamin C _____ (1) im Sauerkraut Vitamin E und Selen, das Infektionen _____ (2). Kalium wirkt herzstärkend und sorgt für einen _____ (3) Wasserhaushalt. Eisen und Folsäure _____ (4) die Blutbildung; Ballaststoffe _____ (5a) zusammen mit den Senfölen den Darm _____ (5b). Sie wirken entzündungshemmend und _____ (6) die Abwehrkräfte. Kalzium _____ (7) die Knochen und die Zähne. Das Beste _____ (8) aber die Milchsäurebakterien. Denn diese _____ (9a) sich günstig auf die Darmflora _____ (9b) - und die wiederum _____ (10) wichtig für das Immunsystem.

Lösungen zu Übung 1:

1) --- 2) -er 3) --- 4) -en 5) -e 6) -e 7) -e 8) -en 9) -e 10) -e 11) --- 12) -es 13) --- 14) -em

Lösungen zu Übung 2:

1) stecken 2) abwehrt 3) ausgeglichenen 4) fördern 5ab) regen ... an 6) stärken 7) festigt 8) sind
9ab) wirken ... aus 10) ist