

## Aus Großmutter's Küche

Ernährungstipp von Karin Maring

Als Kinder nannten wir sie Froscheier-Suppe, die Sonntagsbrühe mit Sago. Zum Binden von Fruchtspeisen und Kaltschalen sowie zum Zubereiten von Gelees war er in der Küche unserer Vorfahren nicht wegzudenken. Die Kügelchen sind ein geschmacksneutrales Verdickungsmittel, das heute meist durch Stärkemehl aus Mais, Weizen oder Kartoffeln bzw. durch Gelatine ersetzt wird.

Die Bezeichnung Sago stammt aus Papua-Neuguinea und bedeutet Brot. Dort wird aus dem Mark der Sagopalme ein Fladen gebacken. Der Perlsago entsteht durch einen Herstellungsprozess, bei dem Stärkebrei durch ein Sieb gestrichen wird und auf einer heißen Platte verkleistert. Durch Trocknen wird lange Haltbarkeit erreicht. Die Körnchen müssen beim Kochen immer wieder gerührt werden, benötigen mindestens 20 Minuten, um glasig zu werden, aber lösen sich nicht vollständig auf. Den ersten Sago soll schon Marco Polo nach Europa gebracht haben. Im 16. Jahrhundert begann der Handel, nachdem ein Kolonialbeamter der niederländischen Ostindien-Kompanie ihn entdeckte. Heute wird Sago meist aus Maniokwurzeln oder Kartoffelstärke hergestellt. Vegetarier und Veganer schätzen ihn, weil es ein rein pflanzliches Bindemittel ist.

Ein herrlich winterliches Rezept: Heiße Fliederbeersuppe. 1 l Fliederbeersaft, 1 Zimtstange und Zitronenschale aufkochen, 25 g Sago einstreuen, rühren, nach etwa 10 Minuten Scheiben von 2 Äpfeln hinzufügen, nochmals aufkochen und im geschlossenen Topf bei Restwärme nachgaren lassen. Mit Zucker oder Honig abschmecken. Guten Appetit!

