

Powergemüse Sauerkraut

Frühjahrsputz für den Darm



Sauerkraut ist ein uraltes Superfood – ein Nahrungsmittel, das den Körper mit Energie und Kraft versorgt. Reich an hochwirksamen, lebenswichtigen Mikroorganismen wirkt es positiv auf unsere Darmflora. Eine Eigenschaft, die wir gerade im Frühling beim Entschlacken nutzen können.

Sauerkraut ist fettfrei, hat wenig Eiweiß sowie Kohlenhydrate und mit gerade einmal 27 Kalorien pro 100 g ist es überdies kalorienarm – die ideale Ergänzung für den Speiseplan von Figurbewussten. Doch damit nicht genug – mit seiner Fülle an gesunden Inhaltsstoffen kann Sauerkraut unseren Organismus positiv beeinflussen. Um die gesundheitsfördernden Eigenschaften voll auskosten zu können, sollte es roh genossen oder vorsichtig gedünstet werden. Ernährungsexperten empfehlen es nicht zu kochen, da einige der Inhaltsstoffe hitzeempfindlich sind.

Sauerkraut ist ein echtes Super-Food, das beim Entschlacken im Frühjahr hilft.

Wie entsteht Sauerkraut?

Sauerkraut wird aus dünn geschnittenem Weißkraut in Bottichen hergestellt. Nach dem Einstampfen vergärt der Kohl unter Abschluss von Sauerstoff für einige Wochen. Bei diesem Gärverfahren wird das Sauerkraut auf natürliche Weise haltbar gemacht, indem Zucker in die ernährungsphysiologische wertvolle Milchsäure umgewandelt wird.

Natürliches Probiotikum

Milchsäurebakterien wirken im Körper probiotisch, indem sie die Darmflora stabilisieren. Nützliche Darmbakterien werden durch die Milchsäurebakterien geschützt, schädliche bekämpft. Damit bringt Sauerkraut den Darm wieder in Schwung und auch die im Kraut enthaltenen Ballaststoffe fördern die Darmbewegung und damit die Verdauung.

Sauerkraut enthält Vitamin B 12

Sauerkraut enthält mehr B-Vitamine als der frische Kohl – unter anderem auch Vitamin B 12. Das macht es auch zu einem perfekten Lebensmittel für Veganer. Vitamin B 12 wird ausschließlich von Mikroorganismen produziert und kommt daher in einer rein pflanzlichen Ernährung nicht vor – es sei denn, Sie essen regelmäßig ungewaschene Früchte und Gemüse. Dies ist allerdings nicht zu empfehlen. In Fleisch und anderen tierischen Produkten ist deshalb Vitamin B 12 vorhanden, weil Tiere Pflanzen fressen, auf denen die entsprechenden Mikroorganismen vorhanden sind.

Rezept-Tipp für Paprika-Sauerkraut an Gnocchi

Zutaten (für 4 Personen):

- 600 g Gnocchi (aus dem Kühlregal oder frisch)
- 250 g EDEN Sauerkraut mild
- 1 rote Paprika
- ½ kleine Zwiebel
- ½ Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- etwas Öl oder Butter zum Braten



Zubereitung:

Die Gnocchi kurz in heißem Salzwasser kochen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, sind sie fertig. Gut abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und würfeln. Paprikaschote halbieren, entstielen und entkernen. Die weißen Scheidewände entfernen, die Paprikahälften ebenfalls in Würfel schneiden. Jetzt ca. 2 EL Öl oder wahlweise 1 ½ EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi goldbraun braten. Wenn die Gnocchi die gewünschte Farbe haben, Rosmarin und Thymian in die Pfanne geben und ganz mitbraten. Anschließend die Kräuter herausholen, damit sie nicht bitter schmecken. Jetzt die Zwiebel- und Paprikawürfel für ca. 3 Minuten anschmoren. Das EDEN Sauerkraut mild hinzugeben und für weitere 3 Minuten erhitzen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.