

Sauerkraut – ein wahres Powerkraut

René Berner | Ausgabe 2 - 2008

Schon die Griechen und Römer wussten, was gut schmeckt und gesund ist. Sie schätzten den Weisskohl und das daraus hergestellte Sauerkraut wegen seiner heilenden Wirkung.



Heute schlucken wir häufig Vitaminpillen, um fit durch den Winter zu kommen. Das ist überflüssig, wenn Gesundes auf den Teller kommt. Vor allem gut für die Abwehrkräfte ist das Vitamin C, das in Sauerkraut enthalten ist – auch wenn es gekocht ist. Eine Portion deckt etwa 40 Prozent des Tagesbedarfs. Es enthält aber auch wichtige B-Vitamine und Vitamin K.

Aber nicht nur wegen seiner Vitamine ist Sauerkraut so gesund für uns. Andere Gründe sind, dass es eben durch die saure Vergärung und den Gehalt an Milchsäurebakterien eine besonders gute Wirkung auf unsere Darmflora hat. Das ist zum einen wichtig für eine geregelte und gesunde Verdauung. Auf der anderen Seite aber natürlich auch dafür, dass wir überhaupt eine gesunde Darmschleimhaut haben. Es gibt noch andere Stoffe, die wichtig für den Darm sind. So etwa Ballaststoffe oder die so genannten Glukosinolate. Das sind Substanzen, die den Geruch und den Geschmack vom Sauerkraut ausmachen. Sie wirken zum einen antibakteriell, also gegen Infektionen. Ausserdem vermutet man, dass Glukosinolate eine Wirkung gegen Krebs haben.

Ganz besonders an Sauerkraut und einzigartig für Pflanzen ist auch der hohe Gehalt an Vitamin B12. Vitamin B12 kommt normalerweise nur in tierischen Lebensmitteln vor. Durch die Milchsäurevergärung ist es aber so, dass der Anteil an Vitamin B12 aufgrund des Gehaltes an Milchsäurebakterien ansteigt. Man kann sich also gut mit Vitamin B12 versorgen. Das ist insbesondere wichtig für Personen, die sich vegetarisch oder rein vegan ernähren.

Da 100 Gramm rohes Sauerkraut nur 17 Kilokalorien haben, ist es auch das ideale Nahrungsmittel für eine kalorienarme Ernährung. Sauerkraut muss nicht die Beilage von Rippchen oder Bratwürsten sein, sondern schmeckt auch als Auflauf in Kombination mit Kartoffeln ausgezeichnet.