



Xundi TIPP März



Mit Sauerkraut kommt man gut in den Frühling

Die meisten von uns essen Sauerkraut immer nur als Beilage zu einer Fleischspeise. Dabei ist Sauerkraut allein ein Stück Naturmedizin. Es bringt so viele wertvolle Impulse in unseren Organismus, wenn wir es regelmäßig essen und speziell im Frühling, wenn es noch viel zu wenig Freilandgemüse gibt, hilft es uns, gesund zu bleiben.

Ähnlich wie Biojoghurt hat Sauerkraut eine interessante Wirkung: Es fördert die Bildung von positiven Darmbakterien und stärkt damit die Immunkraft. Sauerkraut hat einen hohen Anteil an Vitamin C. Es macht uns daher stark gegen Erkältungen und gegen Stress. Es ist aber auch reich am Vitamin B₁₂, das nur sehr selten in pflanzlicher Kost vorkommt, das aber sehr wichtig im Kampf gegen die Adernverkalkung ist. Vitamin B₁₂ ist aber auch ein sehr wichtiger Baustein für unsere geistige Frische, für starke Nerven und für die Versorgung unserer Zellen mit Sauerstoff. Sauerkraut kann aber auch mit viel Vitamin B₆ aufwarten, nachdem Eiweiß einer der wichtigsten Nährstoffe ist.

Der beachtliche Anteil am Mineralstoff Kalium sorgt dafür, dass unser Körper entwässert und auch entsäuert wird. Magnesium stärkt das Herz. Und das Zink im Sauerkraut bekämpft Hauterkrankungen.

Es aktiviert den Gehirn und den Nervenstoffwechsel. Es fördert die Eisenaufnahme, hält unsere Zellen jung und stärkt den Knochenbau. Es reguliert den Fettstoffwechsel, kann zu hohe Cholesterinwerte senken, verbessert die Eiweißverwertung und stärkt das Bindegewebe.

Kaufen Sie mildes Sauerkraut. Am gesündesten ist Sauerkraut, wenn man es roh isst. Wer es aber lieber gekocht mag, der sollte es niemals länger als 25 Minuten köcheln lassen. Sonst wird das Kraut weich und inhaltslos. Vom rohen Sauerkraut genügt es, im Winter jeden Tag 2 bis 3 Gabeln voll zu essen, gut kauen. Vom gekochten sollte man eine Portion von 125 Gramm verzehren.

Es gibt aber einen Trick, wie man das gekochte Sauerkraut gesünder machen kann: Geben Sie einfach auf die Portion gekochtes Kraut 2 Gabeln fein geschnittenes rohes obendrauf, bevor Sie servieren.

Wie wäre es mit einem Sauerkrautsalat?

Rezept für 2 Personen:

500 Gramm Sauerkraut (Reformhaus) klein scheiden, mit etwas Kümmel und Wacholderbeeren würzen. Dann 2 geraffelte Äpfel und 1 Esslöffel geriebenen Meerrettich dazu rühren. Mit etwas Zitronensaft, gehackten Kräutern wie Dille, Kerbel und Bohnenkraut würzen, in einer kleinen Dessertschale mit einem Klacks Sauerrahm und ein paar geriebenen Walnüssen servieren. Man isst dazu 1 Scheibe Vollkornbrot mit ganz wenig Butter.

Testen Sie es einmal: Wenn Sie regelmäßig Sauerkraut essen, werden Sie sich wohler fühlen und gesünder in die schöne Jahreszeit kommen.

