

# Unsere liebste Knödelbeilage: Sauerkraut

---

Sauerkraut ist die liebste Knödelbeilage der Österreicher! Und auch wir als Diätologinnen lieben Sauerkraut über alles. Denn es schmeckt nicht nur wunderbar, sondern liefert auch tolle Nährstoffe, die wir vor allem in der kalten Jahreszeit für unser Immunsystem benötigen!

[vorzurück](#)





### **Warum ist Kraut so gesund?**

Kraut hat im Herbst Hochsaison und enthält wie viele andere saisonale Gemüsesorten ganz viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

Mit nur rund 25 Kalorien pro 100 g ist Kraut recht energiearm, liefert aber gleichzeitig sehr viele Ballaststoffe zur langen Sättigung.

*Achtung: ballaststoffreiche Gemüsesorten können bei empfindlichen Personen zu Beschwerden führen. Wenn ihr mehr Ballaststoffe in eure Ernährung einbauen wollt macht dies langsam und Schritt für Schritt.*

Kraut liefert wichtige Vitamine, die unter anderem unser Immunsystem stärken. Z.B. Vitamin C, Vitamin E, Folsäure, B-Vitamine sowie die Mineralstoffe Kalzium und Magnesium. Im Kraut sind außerdem sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, die Glukosinolate. Diese sind für den typischen Geschmack verantwortlich und haben gesundheitlich positive Eigenschaften.

100 g Krautsalat decken schon die Hälfte unseres Vitamin-C Bedarfs!

### **Herstellung von Sauerkraut**

Am häufigsten wird Kraut (Weißkraut) in Form von Sauerkraut gegessen. Damit es zum Sauerkraut wird muss es zuerst gehobelt, eingesalzen und mit Milchsäurebakterien versehen werden. Durch die Bakterien gärt das Kraut und die darin enthaltenen Kohlenhydrate werden zu Milchsäure abgebaut. Früher wurde Sauerkraut hergestellt, um das Kraut lange haltbar zu machen.

**Tipp:** verwendet bei der Zubereitung von Krautsalat oder auch Sauerkraut Kümmel – dieser hilft uns, das Kraut leichter zu verdauen.

### **Fermentation - Vergären durch Milchsäurebakterien**

Bei Fermentieren von Lebensmittel braucht man nicht mehr als Salz und Zeit. Das Gemüse wird, wie beim Sauerkraut beschrieben, in Salz eingelegt. In dieser Umgebung fühlen sich Bakterien, die zum Verderben von Lebensmittel führen, unwohl. Die Milchsäurebakterien hingegen lieben diese Umgebung und beginnen mit ihrer Arbeit.

Durch die Fermentation ist das Lebensmittel lange haltbar. Da das Gemüse dabei nicht erhitzt wird bleiben viele wichtige Nährstoffe erhalten!

### **Heimisches Superfood**

Sauerkraut wird meist nur als Beilage zu Knödel, Schweinsbraten oder Bratwürstel serviert. Dabei ist Sauerkraut ein richtiges Superfood und könnte viel öfters gegessen werden! Durch die Entstehung von Milchsäure bei der Fermentation hat das Kraut eine probiotische Wirkung, die vor allem positiv für unser Mikrobiom im Darm ist. Die Milliarden Bakterien in unserem Darm werden als „Mikrobiom“ zusammengefasst. Sie sind ganz wichtig für unsere Gesundheit und haben unterschiedliche Aufgaben. Die Milchsäurebakterien vom Sauerkraut dienen unseren guten Bakterien im Darm sozusagen als Nahrung, damit sich diese vermehren können.

Durch Milchsäure vergorene Lebensmittel gibt es übrigens auf der ganzen Welt, wie z.B. das „Kimchi“ in Korea. In Europa sind neben dem Sauerkraut der Sauerteig, Joghurt oder Käse ganz typische fermentierte Lebensmittel.

Text © Ernährungsliebe



PDF erstellen

[Beitrag drucken](#)