

## Ernährungstipp

### Kraut – ein wertvoller Vitaminspender für den Winter

„Kraut ist gold Wert“, sagte angeblich schon Pfarrer Kneipp und auch bei den Römern war Kraut ein fixer Bestandteil des Speiseplans.

Das ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammende Gemüse wurde lange Zeit als „arme Leute-Essen“ gesehen. Dieses Image hat es aber keinesfalls verdient, leistet es doch wertvolle Dienste für unsere Gesundheit. Vor allem im Winter ist unser Immunsystem dankbar über jede Unterstützung. Im Sommer ist das heimische Sortiment an Gemüse und Obst groß, in den kalten Monaten sind Kraut- und Kohlsorten ideale Vitaminspender. So lässt sich der Vitamin C-Gehalt von heimischem Weißkraut durchaus mit dem von importierten Orangen vergleichen. Auch der Gehalt an Vitamin E und Beta-Carotin kann sich sehen lassen. Durch den hohen Ballaststoffanteil ist Kraut ein natürlicher Sattmacher, sorgt für einen gesunden Darm und eine geregelte Verdauung. Die enthaltenen Glucosinolate sind sekundäre Pflanzenstoffe, die die Gefäße schützen und eine wichtige Rolle in der Krebsprävention spielen. Diese sind auch für den charakteristischen Geschmack verantwortlich. Als unangenehme Begleiterscheinung muss die blähende Wirkung genannt werden. Daher empfiehlt es sich, Weißkraut blanchiert und mit Kümmel gewürzt zu essen. Rot- sowie Weißkraut ist sehr kalorienarm und in der Küche vielseitig einsetzbar. Am häufigsten wird Weißkraut verwendet, das je nach Sorte einen runden oder spitzen Kopf hat. Man kann es roh essen, aber auch für Suppen, Eintöpfe, Strudel, Rouladen oder als Gemüsebeilage verwenden. Besonders schmackhaft ist die eher unbekanntere Kombination von Fisch und Kraut, wie zum Beispiel unser Rezept des Monats November.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).