



## Sauerkraut...

### **...tut der Verdauung gut:**

Wer öfter Sauerkraut isst, hat selten Probleme mit der Verdauung. Das liegt zum einen an den darin enthaltenen Ballaststoffen. Zum anderen stecken in Sauerkraut Milchsäurebakterien, die für eine gesunde Darmflora sorgen und dadurch auch das Immunsystem anregen.

### **...ist roh besonders gesund:**

Am meisten hat man von den gesunden Inhaltsstoffen, wenn man Sauerkraut roh isst – zum Beispiel als Salat mit Äpfeln, Ananas, Weintrauben oder roter Paprikaschote und fein geschnittenen Zwiebeln.

### **...CO<sub>2</sub>-Bilanz:**

Mit einem Emissionswert von unter 130 Gramm pro 100 Gramm, ist die CO<sub>2</sub>-Bilanz von Sauerkraut gut.

### **...liefert Vitamin B12:**

Speziell Veganer sollten Sauerkraut öfter auf den Tisch bringen: Als einziges Gemüse enthält es nämlich das Vitamin B12, das sonst nur in Lebensmitteln tierischer Herkunft vorkommt (Fleisch, Fisch, Milch, Eier). Der Körper braucht Vitamin B12 für die Blutbildung und für den Aufbau der Zellkerne.