



SAUER MACHT GESUND

Fünf fermentierte Lebensmittel für die (Darm-)Gesundheit:

1. SAUERKRAUT

Der Klassiker! Galt es einst als „Arme-Leute-Essen“, ist das uralte Superfood endlich wieder im Kommen und bereichert bereits so manche Buddha-Bowl. Zu Recht, denn das fermentierte Weißkraut ist eine regelrechte Nährstoffbombe und versorgt uns vor allem im Winter mit reichlich Vitamin C. Neben B-Vitaminen enthält es auch Eisen, Magnesium, Zink, Folsäure und Ballaststoffe. Roh genossen soll Sauerkraut sogar gegen Depressionen und Angstzustände helfen. Und: Unsere Darmflora liebt die enthaltenen Milchsäurebakterien.

2. KIMCHI

Kimchi ist sozusagen das asiatische Pendant zum Sauerkraut. Es ist das Nationalgericht Koreas und wird vom Frühstück bis zum Abendessen als Beilage gereicht. Je nach Rezept besteht es traditionell aus fermentiertem Chinakohl, Ingwer, Knoblauch und Chili. Die im Kimchi enthaltenen Ballaststoffe und Probiotika fördern die Darmgesundheit, Knoblauch und Chili regen den Kreislauf an und senken den Cholesterinspiegel. Der Mix aus Vitamin A, B und C, Folsäure, Kalium und Magnesium stärkt das Immunsystem, wirkt positiv auf Nerven, Haut und Haare sowie die Blutbildung. Kimchi gibt es im Asialaden oder etwa in Wien am Naschmarkt frisch zu kaufen.

3. KOMBUCHA

Kombucha ist fermentierter, kohlenstoffhaltiger Tee, der sowohl anregend auf die gesamte Darmtätigkeit wirkt als auch die Darmflora harmonisiert. Neben unterschiedlichen gesundheits-

fördernden Bakterien enthält er reichlich Nährstoffe wie Folsäure oder Eisen sowie Vitamine. Ein Glas Kombucha deckt etwa den Tagesbedarf an Vitamin C und den B-Vitaminen 1, 2, 6 und 12.

4. MILCHKEFIR

Für das kohlenstoffhaltige Sauer- milchgetränk werden Kuh- oder Ziegenmilch sogenannte Kefirpilze – auch Kefirknollen genannt – zugesetzt. Durch die anschließende Gärung entsteht Kefir, der in seiner Heimat, dem Kaukasus, wegen seiner gesundheitsfördernden Wirkung auch als „Getränk der Hundertjährigen“ bezeichnet wird. Er enthält neben verschiedenen Probiotika auch Vitamin A, D sowie B-Vitamine, Folsäure, Kalzium, Magnesium, Eisen und Jod. Neben seiner antibakteriellen Wirkung sorgt sein hoher Eiweißgehalt außerdem für ein langes Sättigungsgefühl. Kefir findet man bereits in fast jedem Kühlregal im Supermarkt.

5. TEMPEH

Tempeh besteht aus fermentierten Sojabohnen, die zu Würfeln oder Rollen zusammengepresst werden. Er enthält alle essenziellen Aminosäuren und gilt daher als vollwertiger Eiweißlieferant – vor allem VegetarierInnen oder VeganerInnen nutzen ihn gerne neben Tofu als Fleischersatz. Tempeh enthält viel Magnesium, Eisen, Phosphor und Kalium. Durch die Fermentation wirkt er gesundheitsfördernd auf den Darm und ist leichter verdaulich als beispielsweise Tofu, der aus Sojamilch hergestellt wird. Tempeh bekommt man in gut sortierten (Bio-)Supermärkten, im Asialaden oder am Wiener Naschmarkt.

FOTOS Getty Images, beige stellt