

Sauerkraut



Für ein aktives Leben –  go to **to motion**

Wussten Sie schon, dass in rohem Sauerkraut hochwirksame, lebenswichtige Mikroorganismen stecken, die unser Immunsystem stärken?

Gut zu wissen:

- Sauerkraut unterstützt die Immunabwehr des Körpers und schützt vor chronischen Krankheiten, Viren, schädlichen Bakterien und Parasiten.
- Rohes Sauerkraut hat eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den menschlichen Organismus und insbesondere auf den Darm.
- Die Milchsäurebakterien im Sauerkraut stabilisieren die Darmflora, schützen die nützlichen Darmbakterien und bekämpfen die schädlichen.
- Sauerkraut ist reich an Vitamin C und Vitamin B12 (letzteres besonders wichtig für Veganer).
- Der Genuss von rohem Sauerkraut senkt das Krebsrisiko.

Sauerkrautsalat

Zutaten für 4 Personen

500 g	Sauerkraut, roh
400 g	Pellkartoffeln, festkochend
1	mittelgroße Zwiebel
5	mittelgroße Gewürzgurken
2	große Tomaten
1 TL	Öl
	Salz, Pfeffer, etwas Gurkenflüssigkeit

Zubereitung:

Kartoffeln bereits am Vorabend kochen und über Nacht ruhen lassen. Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden. Tomaten, Gurken und Zwiebeln würfeln. Das Sauerkraut auflockern und mit dem Messer etwas zerkleinern. Alle Zutaten in einer Schüssel mit Öl und etwas Gurkenflüssigkeit vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schmeckt hervorragend zu Grillfleisch!

Tipp

Rohes Sauerkraut regeneriert nach einer Antibiotika-Behandlung die geschädigte Darmflora.

health & vitality

Betriebl. Gesundheitsmanagement bei toMotion – Informieren Sie sich in einer kostenlosen Beratung über unser neues BGM-Konzept: ressourcenorientiert, angepasst an jede Unternehmensgröße, selbst handhabbar und einfach zu verstehen.



Stefanie Raaf
Tel.: +49 8382 9479994 | Mobil: +49 170 2881753
E-Mail: s.raaf@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
health & vitality