Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Enthält gekochtes Sauerkraut noch Vitamin C?

Mon, 10/12/2015 - 17:11

In den Wintermonaten gilt Sauerkraut als wertvoller Lieferant für Vitamin C. Doch dieses Vitamin ist besonders hitzeempfindlich. Daher könnte man vermuten, dass Sauerkraut durch den intensiven Kochprozess kaum noch etwas davon enthält. Tatsächlich ist bei diesem Gemüse das Gegenteil der Fall. Wenn das Sauerkraut nur leicht bissfest gekocht wird, nimmt der Vitamin C Gehalt sogar zu. Der Grund ist, dass Weißkraut sehr viel sogenanntes Ascorbigen enthält. Dies ist eine Vitaminvorstufe, die erst durch Erhitzen in aktives Vitamin C umgewandelt wird. Darüber hinaus schützt das saure Milieu das Vitamin vor Zerstörung.
Eine Portion gegartes Sauerkraut deckt etwa ein Viertel der empfohlenen Tagesdosis von 100 Milligramm ab. Das gilt jedoch nur bei schonender Erhitzung. Zu langes Kochen senkt den Vitamin-C-Gehalt im Sauerkraut deutlich.

Medien-Information
Bozen, 12.10.2015