

Superfood Grünkohl

Der Grünkohl, Braunkohl oder Krauskohl gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae) und ist eine Zuchtform des Kohls.

Das Superfood versorgt uns mit Ballaststoffen, die eine normale Darmfunktion unterstützen und ist somit gerade für diejenigen ideal, die unter Verdauungsbeschwerden leiden. Außerdem enthält das grüne Gemüse blutbildendes Eisen und Mineralstoffe wie Kalium und Kalzium, die für einen gesunden Stoffwechsel wichtig sind und auch das Herz stärken. Besonders beeindruckend ist die Vitaminkombination: Grünkohl enthält fast alle Vitamine aus der B-Gruppe, mehr Vitamin E und damit einen besseren Zellschutz als viele andere Gemüsesorten sowie ausreichend Vitamin C, das laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) eine wesentliche Rolle für das Immunsystem spielt. Daneben ist Grünkohl äußerst reich an Provitamin A, das unterstützend auf die Sehkraft wirkt. Doch damit nicht genug: Die im Superfood enthaltenden Schwefelverbindungen können nämlich zudem das Risiko für ein Krebsleiden verringern.

