

## Superfood Rosenkohl

Rosenkohl, Brüsseler Kohl oder auch Sprossenkohl und Kohlsprossen genannt, ist ein Gemüse und eine Varietät des Gemüsekohls aus der Pflanzenfamilie der Kreuzblütler

Rosenkohl ist zu Recht ein Superfood, denn keine andere Kohlsorte beinhaltet mehr Vitamin C als Rosenkohl. In hundert Gramm des Superfoods stecken 115 Milligramm Vitamin C, was mehr als die Tagesdosis ist. Zudem enthält der Superkohl nennenswerte Mengen an Vitaminen B und K, Magnesium, Fluor, Kalium und Zink. Somit ist Rosenkohl gerade für Sportler oder Menschen mit hohen Blutdruck oder einer allgemeinen Herzschwäche ein super Mineralien- und Vitaminlieferant. Aber auch für die Immunabwehr, gerade jetzt in der kalten Jahreszeit, ist Rosenkohl aufgrund seiner hohen Menge an Vitamin C und seiner beachtlichen Menge an Zink bestens geeignet.

Im Vergleich zu anderen Kohlsorten enthält Rosenkohl die größte Menge an Glucosinolaten. Diese sekundären Pflanzenstoffe werden im Körper durch Enzyme in Senföle umgewandelt. Senföle hemmen die Vermehrung verschiedener Bakterien, Viren und Pilze und fördern die Durchblutung. Des Weiteren wirkt Senföl antioxidativ. Rosenkohl hält somit die Zellen gesund und schützt sie vor freien Radikalen.

Doch damit nicht genug, Rosenkohl besitzt gerade mal 36kcal auf 100g und ist somit für alldiejenigen, die auf ihre Figur achten oder Gewicht verlieren möchten ein ideales Lebensmittel.

