

Rosenkohl – Gesundheit aus der Natur pur.

Rosenkohl zählt zu den vitaminreichsten Kohlsorten. Mit ca. 87 mg Vitamin C auf 100 g toppt er sogar die Kiwi. Beim Kochen wird außerdem eine Vorstufe des Vitamin C in die aktive Form überführt, was zusätzlich den Gehalt in der Speise erhöht. Um unseren täglichen Bedarf an Vitamin C zu decken, reicht eine Portion von ca. 200 g aus.

Die Knöllchen sollten beim Kauf geschlossene grüne Blätter aufweisen und im Kühlschrank sind sie einige Tage gut zu lagern. Bei der Zubereitung achten Sie bitte auf schonende Garung in wenig Wasser.

Der hohe Anteil an sekundären Pflanzenstoffen - die Glucosinolate - helfen uns zusätzlich gesund zu bleiben. Zahlreiche Studien konnten die krebsschützende Wirkung dieser Stoffe aus Kohlgemüse deutlich zeigen. Jetzt im Winter sollten Sie reichlich zugreifen bei unseren regionalen Gemüsesorten.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit und viel Spaß bei Ihrem nächsten Marktbesuch!

Weitere Informationen unter:
Praxis für Ernährungstherapie & Beratung
Birthe Krenski
Alsenstr. 15
47137 Duisburg
Tel: 0203-4497188
www.issdichgesund.de

