

Rotkohl - der violette Vitaminspender im Winter.

Dank seiner violetten Farbe, dessen Hauptbestandteil der sekundäre Pflanzenstoff Anthocyan ist, ist Rotkohl essen richtig gesund! Er wirkt als Radikalfänger, stärkt das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend.

Zusätzlich macht der hohe Vitamin C Gehalt den Rotkohl zu einer unverzichtbaren Größe in der vitalstoffreichen Winterküche. Mit einer Portion decken wir unseren Tagesbedarf an Vitamin C, da beim Kochen das Ascorbin, das ist die Vorstufe des Vitamin C, erst in die aktive Form überführt wird. Damit erhöht sich der Vitamin C Gehalt noch während des Garvorgangs. Aber Vorsicht, auch hier ist schonendes Garen mit wenig Wasser vorteilhaft, denn beim langen Kochen oder Warmhalten kann das Vitamin auch wieder zerstört werden. Rotkohl ist zudem auch sehr Ballaststoffreich und sorgt somit für eine geregelte Verdauungstätigkeit und trägt zur Darmgesundheit bei.

Auch als Rohkost stellt er eine Bereicherung für den winterlichen Salatteller dar. Rotkohlgerichte also als wirksame Strategie gegen winterliche Erkältungskrankheiten? Lassen Sie es sich schmecken und bleiben Sie gesund!

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

