

# Grünkohl das **FF-Figurfröhliche** Superlebensmittel

An den Weihnachtstagen und Silvester sind wir in Restaurants wieder vermehrt mit ihm in Kontakt gekommen.

Kinder betasten das merkwürdige wellige dunkelblau-grüne Grünzeug am Tellerrand und schieben es an die Seite mit einem „iihhh, das mag ich nicht“.

Auch viele Erwachsene fragen sich, ob dieses essbar ist.

Und er ist essbar und auch sehr lecker, wenn er richtig zubereitet wird.

## Grünkohl ist eines der nährstoffreichsten Gemüse.

> Er ist reichhaltig an Ballaststoffen und Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und **Mangan** sowie an den **Vitaminen A, C, E, K, B2** und Folsäure.

> Das Spurenelement **Mangan** ist wichtig für die Synthese von Fettsäuren. Es hilft u.a. bei der Umwandlung und Verwendung der Energie aus Proteinen und Kohlenhydraten und ist deshalb **das perfekte Fettverbrennungselement**.

> **Vitamin C** eignet sich hervorragend zur **Beseitigung von freien Radikalen** und verhindert Schäden im Inneren und Äußeren der Zellen. Es **stärkt und erneuert das Collagen in unserer Haut** und sorgt so für ein gesundes, jugendliches Aussehen. Vitamin C unterstützt außerdem die Gesundung bei Entzündungen und nach Infektionen.

> Ein sekundärer Pflanzenstoff im Grünkohl hat Einfluss darauf, dass die Ausschüttung eines Stoffes aus der Leber reduziert wird, der normalerweise das „schlechte“ LDL-Cholesterin in Gewebe und Blutgefäße transportiert.

> Derselbe **sekundäre Pflanzenstoff kann helfen Bauchfett zu bekämpfen**.

> Nach gut gekautem Grünkohl werden in der Leber **Enzyme freigesetzt, die krebserregende Stoffe im Körper unschädlich machen**.

Grünkohl gehört zu derselben Pflanzenfamilie wie die schwefelhaltigen Gemüse Brokkoli, Rosenkohl, **Weißkohl** und ist ein typisches Wintergemüse.

Achten Sie beim Kauf darauf, dass der nicht schlaff oder welk ist. Das Kohlgemüse erkennen Sie an den dunklen, blaugrünen und gewellten Blättern und festem Strunk.

Am besten schmeckt Grünkohl mit kleineren Blättern, sie sind milder.

Grünkohl kann roh gehackt und in kleinen Mengen zu Salaten gegeben werden. Oder schwenken Sie ihn in Olivenöl, geben später einen Spritzer Zitronensaft und etwas Knoblauch hinzu. Eine leckere Zubereitung finden sie unter [Rezepte Januar 2013](#).

Wenn Sie ihn also das nächste Mal als Dekoration auf Ihrem Teller finden, essen und genießen Sie ihn.

Grünkohl ist ein **FF-Figurfröhliches** Powergemüse voller Nährstoffe.