

Ein kleines, aber feines Kraftpaket



DEUTSCH-TO-GO.DE

Seit Mitte des 19. Jahrhunderts gibt es Rosenkohl in Deutschland. In Belgien allerdings begann man schon im 16. Jahrhundert mit dem Anbau. Deshalb wurde Rosenkohl im deutschsprachigen Raum anfangs Brüsseler Sprossen oder Brüsseler Kohl genannt. Die Hauptsaison des Wintergemüses beginnt im September und endet Januar/Februar. Während etwa Brokkoli oder Rotkohl aus einem einzigen Kopf bestehen, trägt eine Rosenkohlpflanze bis zu 40 walnussgroße Knospen. Diese kleinen Röschen sind wahre Vitaminbomben: Schon 100 Gramm decken mehr als 100 % unseres Tagesbedarfs an Vitamin C. Des Weiteren hat das Gemüse viele B-Vitamine, einen großen Anteil an Natrium, Kalium, Vitamin K, Eisen und viele Ballaststoffe. Der Kohl kann darüber hinaus mit einem höheren Eiweißgehalt auftrumpfen als die meisten anderen Kohlarten. Und noch eine gute Nachricht: Rosenkohl enthält überhaupt kein Fett. Mit nur 43 kcal pro 100 g ist er eine ideale Sättigungsbeilage. Er kann sogar die für unsere weißen Blutkörperchen schädlichen Stoffe, die in zu stark gebratenem Fleisch vorkommen, unschädlich machen. Außerdem soll er antioxidativ und entzündungshemmend wirken. Weil dieses Powergemüse aber auch viele Bitterstoffe enthält, mögen einige Menschen ihn überhaupt nicht. Und Sie?

(180 Wörter)

*(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de – zusammengefasst aus folgenden Artikeln:
<https://www.kochbar.de/cms/rosenkohl-interessantes-ueber-das-leckere-wintergemuese-2607147.html> -
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/rosenkohl.html> - <http://www.magazin-fur-lebensstil.com/lebensstil/rosenkohl> - <https://www.brigitte.de/rezepte/rosenkohl-infos-tipps-rund-um-die-gruenen-roeschen-10970744.html>, Seitenaufrufe 10032018)*