

Superfood Grünkohl



DEUTSCH-TO-GO.DE

Man sagt ja über die Deutschen, dass sie gern Kohl essen. Und ja, besonders in Norddeutschland gehört vor allem eine Variante, nämlich der Grünkohl, fest auf den Speiseplan. Geerntet wird diese Kohllart nach dem ersten Frost zwischen Oktober und März. Die niedrigen Temperaturen zu dieser Zeit sind der Grund dafür, dass Grünkohl etwas süßlich schmeckt. Durch die Kühle wird der Stoffwechsel der Pflanze verlangsamt und es verwandelt sich mehr Stärke in Zucker.

Grünkohl gehört zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln auf unserem Planeten. Er ist voller Vitamine, Mineralien und sekundärer Pflanzenstoffe und schlägt dabei selbst den gesunden Spinat um Längen. Ein kleines Schälchen roher Grünkohl hat mehr Vitamin C als eine große Orange. Der Gehalt an Eisen und Omega-Fettsäuren macht Grünkohl auch für Vegetarier und Veganer zu einem wichtigen Bestandteil fleischloser Ernährung.

In Deutschland hat er dennoch manchmal ein etwas uncooles Image. Aber in den USA, ausgehend von New York City, ist Grünkohl seit einer ganzen Weile ein ziemlich angesagtes Superfood. Hier nennt man ihn „Kale“ – und er ist wohl der Berühmteste unter den grünen Smoothies.

(175 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de – zusammengefasst aus folgenden Quellen:

<https://www.evidero.de/gruenkohl-ist-das-neue-superfood> -

<https://www.mdr.de/ratgeber/gesundheit/wintergemuese-kohl-gesund-inhaltsstoffe-100.html> -

<https://www.healthline.com/nutrition/10-proven-benefits-of-kale> - Seitenaufrufe 03102022)