



Rosenkohl - Gehasst, Geliebt, Gesund

Rosenkohl ist ein sehr gesundes Gemüse. Er enthält eine Reihe von wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die für die Gesundheit von Vorteil sind.

Wichtige Vitamine und Mineralstoffe in Rosenkohl

Vitamin C:

Rosenkohl ist eine hervorragende Quelle für Vitamin C. 100 Gramm gekochter Rosenkohl decken den Tagesbedarf (DGE) an Vitamin C zu mehr als 100 Prozent. Vitamin C ist ein starkes Antioxidans, das die Zellen vor Schäden schützt.

Vitamin K:

Rosenkohl ist auch eine gute Quelle für Vitamin K. Vitamin K ist wichtig für die Blutgerinnung und den Knochenstoffwechsel.

Folsäure: Rosenkohl ist eine gute Quelle für Folsäure. Folsäure ist wichtig für die Zellteilung und -reparatur.

Eisen:

Rosenkohl ist eine gute Quelle für Eisen. Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport im Blut.

Kalium:

Rosenkohl ist eine gute Quelle für Kalium. Kalium ist wichtig für die Blutdruckregulation.

Sekundäre Pflanzenstoffe in Rosenkohl

Rosenkohl enthält auch eine Reihe von sekundären Pflanzenstoffen, die für die Gesundheit von Vorteil sind. Dazu gehören:

Glucosinolate:

Glucosinolate sind eine Gruppe von Pflanzenstoffen, die eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung haben.

Indole:

Indole sind eine Gruppe von Pflanzenstoffen, die das Krebsrisiko senken können.

Sulforaphane:

Sulforaphane ist eine Verbindung, die aus Glucosinolaten gebildet wird. Sulforaphane hat eine antioxidative, entzündungshemmende und krebshemmende Wirkung.

Gesundheitliche Vorteile von Rosenkohl

Die gesundheitlichen Vorteile von Rosenkohl sind vielfältig. Rosenkohl kann helfen, das Immunsystem zu stärken, das Krebsrisiko zu senken, die Verdauung zu verbessern und den Knochenstoffwechsel zu unterstützen.

Immunsystem stärken

Vitamin C ist ein starkes Antioxidans, das die Zellen vor Schäden schützt. Rosenkohl ist eine gute Quelle für Vitamin C, das das Immunsystem stärken kann.

Krebsrisiko senken

Die sekundären Pflanzenstoffe in Rosenkohl, wie Glucosinolate, Indole und Sulforaphane, haben eine antioxidative, entzündungshemmende und krebshemmende Wirkung. Studien haben gezeigt, dass Rosenkohl das Risiko

für bestimmte Krebsarten, wie Darmkrebs, Brustkrebs und Prostatakrebs, senken kann.

Verdauung verbessern

Rosenkohl ist ein ballaststoffreiches Gemüse. Ballaststoffe fördern die Verdauung und können Verstopfung vorbeugen.

Knochenstoffwechsel unterstützen

Rosenkohl ist eine gute Quelle für Vitamin K. Vitamin K ist wichtig für den Knochenstoffwechsel und kann Osteoporose vorbeugen.

Wie viel Rosenkohl sollte man essen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, täglich 500 Gramm Gemüse zu essen. Eine Portion Rosenkohl (150 Gramm) deckt etwa 30 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin C.

Wie Rosenkohl zubereiten?

Rosenkohl kann auf verschiedene Weise zubereitet werden. Er kann gekocht, gebraten, gebacken oder gedünstet werden. Um den bitteren Geschmack von Rosenkohl zu mildern, kann er vor der Zubereitung in Salzwasser blanchiert werden.

Zubereitungsvorschläge für Rosenkohl

Gekochter Rosenkohl:

Rosenkohl waschen und putzen. In Salzwasser blanchieren, bis er gar ist.

Gebackener Rosenkohl:

Rosenkohl waschen und putzen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen bei 200 Grad Celsius etwa 20 Minuten backen.

Gebratener Rosenkohl:

Rosenkohl waschen und putzen. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gedünsteter Rosenkohl:

Rosenkohl waschen und putzen. In einem Topf mit etwas Wasser dünsten, bis er gar ist

Weitere Tipps für die Zubereitung von Rosenkohl

Rosenkohl sollte nicht zu lange gekocht werden, da er sonst weich und fade wird und auch verschiedene gute Inhaltsstoffe (Vitamin C) zerstört werden können.

Rosenkohl kann mit anderen Gemüsesorten wie Kartoffeln, Karotten oder Zwiebeln kombiniert werden.

Rosenkohl kann als Beilage, Hauptgericht oder Snack genossen werden.

Autor:

Mario Bielitz (www.gesundheitspapst.com)