

## Ernährungstipp

### Kohlgemüse- „Fit“-Gemüse

Zum Kohlgemüse zählen Karfiol, Brokkoli, Kohlrabi, Kohlsprossen, Weiß- und Rotkraut und der Wirsing (Kohl).

Botanisch gesehen zählen die Kohlgewächse zu den Kreuzblütler. Kohl ist ein klassisches Herbst- und Wintergemüse, das Frost braucht um sein volles Aroma zu entfalten. Obwohl sich die Kohlsorten in Geschmack und Aussehen stark unterscheiden, sind sie alle mit ähnlichen Nährstoffen ausgestattet – und das bei einem äußerst geringen Kaloriengehalt (10-30 kcal pro 100g). Gemein ist allen Kohlarten der typische Geschmack und Geruch, der auf den so genannten Glucosinolaten beruht. Diesen bioaktiven Substanzen (sekundären Pflanzenstoffen) werden vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen zugesprochen. Kohl enthält Ballaststoffe, die die Verdauung in Schuss halten und sich positiv auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel auswirken. Kohl ist reich an den Vitaminen A, B, C, K, E sowie an Kalzium, Kalium, Kupfer Magnesium, Phosphor und Schwefel. Er wirkt entzündungshemmend und harntreibend. Vitamin A ist in größeren Mengen vor allem im Grünkohl enthalten. Eine kleine Portion Grünkohl (ca. 100g) deckt bereits den Vitamin A-Tagesbedarf eines Erwachsenen. Zudem enthält Grünkohl im Vergleich zu anderem Kohlgemüse überdurchschnittlich viel Vitamin E, das eine zellschützende Funktion ausübt, indem es die Zerstörung der Zellmembranen durch freie Radikale verhindert. Ein Grund, dass viele Menschen auf den Kohlgenuss verzichten, können unter anderem die auftretenden Verdauungsprobleme sein. Vor allem rohe Kohlgerichte führen oft zu Blähungen. Doch durch Zugabe von Kümmel, Wacholder oder Fenchel wird der Genuss von Kohlgemüsen zu einem beschwerdefreien Gesundheitskick. Durch kurzes Blanchieren werden einige Kohlarten ebenfalls bekömmlicher. Der Begriff „Kohldampf“ hat weder etwas mit Kohl noch mit Dampf zu tun, sondern kommt aus der Gaunersprache. Kohl leitet sich sehr wahrscheinlich aus dem Wort „Kohler“ = Hunger ab. „Kohler“ wiederum stammt aus dem zigeunerischen „Kalo“, was so viel wie arm, schwarz, ohne Geld bedeutet. Auch der Ausdruck „Dampf“ kommt aus der Gaunersprache und heißt ebenfalls Hunger.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).