

Stand: 31.10.2016 19:04 Uhr - Lesezeit: ca.4 Min.

Grünkohl wirkt vorbeugend gegen Krebs



Grünkohl-Smoothie ist bei uns noch eher selten, in den USA aber ein Modegetränk.

Als deftiges Wintergericht - geschmort mit Kassler, Schweinebauch oder Kochwurst - ist Grünkohl ein norddeutscher Klassiker. Doch die [Kohlart](#) schmeckt nicht nur traditionell und mit viel Fett zubereitet, sondern auch schonend gedünstet oder im [Salat](#) oder [Smoothie](#). Weil Grünkohl so gesund ist, gilt es in den USA als "Superfood". Wissenschaftler aus Oldenburg und Bremen haben herausgefunden, dass Grünkohl deutlich besser gegen Krebserkrankungen vorbeugt als andere Gemüsearten. Er enthält zehnmal mehr [krebsvorbeugende Substanzen](#) als Brokkoli, der bisher als bestes "Anti-Krebs-Gemüse" galt.

Grünkohl wirkt vorbeugend gegen Krebs

Visite - 01.11.2016 20:15 Uhr Autor/in: Volker Ide

Grünkohl soll besser als anderes Gemüse vor Krebs schützen und bei Netzhauterkrankungen helfen. Visite gibt Tipps zur Zubereitung und Ideen für Rezepte.

Warum Grünkohl so gesund ist

- Grünkohl enthält reichlich Vitamin A und C sowie viele wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Kalium und Magnesium, außerdem [Ballaststoffe](#).
- In Grünkohl stecken Flavonoide, die den Cholesterinwert senken können.

- Grünkohl hat einen hohen Anteil von Senfölen (Glucosinolaten), die vorbeugend gegen Krebs wirken. Besonders viel Senföle enthalten die Sorten Frostara, Neuefehn und Rote Palme.
- In Grünkohl enthaltenes Lutein und Zexanthin können den Krankheitsverlauf bei einer [Makuladegeneration](#) stabilisieren, haben Forscher der Universität Jena herausgefunden.

Grünkohl ernten



In Norddeutschland beginnt die Ernte nicht vor Oktober. Dann sind die Böden kalt und der Grünkohl entfaltet seinen typischen Geschmack.

In Norddeutschland hat Grünkohl meist ab Oktober oder November bis März Saison, wenn die Böden ausreichend kühl sind. Denn nur wenn der Grünkohl vor der Ernte längere Zeit niedrigen Temperaturen ausgesetzt war, kann er seinen typischen, herb-süßlichen Geschmack entfalten. Bodenfrost ist dafür aber nicht nötig. Die Pflanze wandelt die Stärke in Zucker um - ein Prozess, der sich nur bei der lebenden Pflanze, nicht aber nachträglich im Tiefkühlfach abspielt. Bei milderem Wetter geernteter Grünkohl schmeckt etwas herber.

Grünkohl aus Glas, Dose oder Tiefkühltruhe

Als Tiefkühlware, im Glas oder in der Dose ist Grünkohl das ganze Jahr über erhältlich. Diese Varianten ersparen das zeitaufwendige Säubern

und Rupfen des Kohls, unterscheiden sich aber im Geschmack von dem frischen Gemüse. Besonders Ware aus dem Glas schmeckt häufig etwas säuerlich. Am vitaminreichsten ist Tiefkühl-Grünkohl. Man kann auch frischen Grünkohl selbst einfrieren: Dazu den gewaschenen Kohl klein schneiden, kurz blanchieren und dann abschrecken. Nach dem Abkühlen am besten portionsweise einfrieren - so hält sich das Gemüse etwa acht bis zehn Monate.

Frischen Grünkohl einkaufen

Beim Kauf sollten die Blätter dunkelgrün sein und leicht quietschen, wenn man sie aneinander reibt. Sind sie bereits hellgrau oder gelblich verfärbt oder ist der Strunk ausgetrocknet, ist der Kohl zu alt. Am besten greifen Sie zu Grünkohl aus ökologischem Anbau. Er enthält meist weniger Nitrat als der konventionell angebaute. Beim Berechnen der Menge sollte man bedenken, dass noch die Strünke und Stiele entfernt werden und das Gemüse beim Kochen stark zusammenfällt. Für zwei Portionen benötigt man daher etwa ein Kilogramm frischen Grünkohl.

Grünkohl zubereiten



In den krausen Blättern versteckt sich häufig viel Sand. Damit der nicht zwischen den Zähnen knirscht, ist sorgfältiges Waschen wichtig.

Vor der Zubereitung zunächst die krausen Blätter von den Stielen und harten Blattrippen befreien. Dann gründlich waschen, Grünkohl ist häufig sehr sandig. Die Blätter in Streifen schneiden oder klein hacken und weiterverarbeiten, etwa kurz in Salzwasser blanchieren oder im Topf je nach Geschmack mit etwas Öl oder Schmalz dünsten. Generell sollte das Gemüse nicht zu lange kochen, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten. Für einen Salat den gewaschenen und klein geschnittenen

Grünkohl nur ganz kurz andünsten und dann einfach mit Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz vermischen und einige Minuten durchziehen lassen.

Weitere Informationen



Grünkohl-Rezepte

Klassisch mit Kasseler und Würsten oder vegetarisch als Curry - eine Auswahl an leckeren Rezepten mit dem gesunden Kohl-Gemüse. [mehr](#)



Welcher Grünkohl ist der beste?

Mit dem ersten Frost beginnt die Grünkohlzeit. Ist Ware aus dem Glas, aus der Dose und aus der Tiefkühltruhe genauso vitaminreich und lecker wie frisch geernteter Grünkohl? [mehr](#)



mit Video

Kohlgemüse: Vitamine in der kalten Jahreszeit

Kohl enthält viele Vitamine, ist bekömmlich und hat kaum Kalorien. Markt gibt Tipps für die Zubereitung der zahlreichen Kohlsorten und Ideen für viele leckere Rezepte. [mehr](#)