

Brokkoli, Rosenkohl & Co: Warum Kohlgemüse so gesund ist

Kohlgemüse steckt voller gesunder Nährstoffe wie Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralstoffe. Was Blumenkohl, Rosenkohl, Brokkoli und andere Kohlsorten zum heimischen Superfood macht, lesen Sie hier.



Jede Kohlsorte enthält lebenswichtige Mineralstoffe und Spurenelemente – das sind Mineralien, die wir nur in geringen Mengen benötigen.

Gerade von den Mineralstoffen Calcium, Kalium und Eisen enthält Kohlgemüse viel. In der Tabelle finden Sie die jeweilige Menge der Mineralstoffe, die in den einzelnen Kohlsorten steckt. Grünkohl ist mit 212 Milligramm Calcium, 490 Milligramm Kalium und 1,9 Milligramm Eisen pro 100 Gramm der absolute Spitzenreiter in der Klasse der Kohlgemüse.

Der Stoff Glucosinolat gehört zu den schwefelhaltigen sekundären Pflanzenstoffen und ist vor allem in Kohlgemüse enthalten. Er ist eine Vorstufe von Senfölen, die Spitzkohl & Co. sein senfartiges, pfeffriges Aroma verleihen. Und das ist kein Zufall: Gemüsekohl und Senf sind nämlich verwandt, sie gehören beide zur Familie der Kreuzblütler. Die leicht scharf schmeckenden Aromastoffe sind mal mehr, mal weniger vordergründig im Kohl enthalten und beeinflussen viele Stoffwechselfvorgänge im Körper. In der Pflanzenwelt dient der Stoff zur Abwehr von Mikroorganismen. So schützt er die Pflanze beispielsweise vor Bakterien und Schimmelpilzen – und somit vor Krankheiten.

Kohlgemüse ist ein guter Lieferant für Vitamin C. Das wasserlösliche Vitamin wird auch Ascorbinsäure genannt. Es ist lebenswichtig für die Gesundheit und erfüllt im Körper verschiedene Aufgaben. Es sorgt dafür, dass sogenannte freie Radikale aufgefangen werden. Diese können unter anderem unsere Zellen schädigen, die Krebsentstehung begünstigen und die Bildung von körpereigenem Eiweiß behindern. Zudem ist Vitamin C essenziell beim Aufbau von Kollagen in Bindegewebe, Knorpel, Knochen, der Aminosäure Carnitin und von Hormonen. Es hemmt zudem die Bildung von Nitrosaminen – krebserregende, stichstoffhaltige Verbindungen – und fördert die Eisenaufnahme.

Nicht alle Menschen vertragen Kohlgemüse gleich gut – vor allem Blähungen können eine unangenehme, aber harmlose Nebenwirkung sein. Hierfür gibt es eine wirksame Gegenmaßnahme: Gewürze wie Thymian und Kümmel machen den Kohl besser verdaulich. Auch die Beigabe von Fenchel hilft, um nach dem Essen keine oder nur wenig Blähungen zu bekommen.