



Von der Gemüsefee für Sie gelesen:



Gemüse als Medizin

Grünkohl, der Biofavorit !

Es ist doch recht seltsam: Je schlichter und ärmlich-biederer ein Gemüse ist, desto mehr wird darüber die Nase gerümpft. Dabei steckt der wahre Reichtum der Natur gerade in den preiswertesten Lebensmitteln. Und dazu zählt der Grünkohl, weil er so schnell so groß wird. Er kommt vermutlich aus dem Mittelmeerraum.

Er ist robust und nicht kälteempfindlich, überwintert sogar auf dem Feld und schmeckt nach dem ersten Frost so richtig gut. Weil er Wind und Wetter aushalten muss, braucht er als Schutz viele Vitamine und Mineralstoffe. Das steckt die Natur in den Grünkohl um ihm beim Überleben zu helfen und davon können auch wir profitieren, in dem wir ihn genießen. Die Wirkstoffe gelangen in unseren Darm und helfen hier unserem Stoffwechsel.

Wirkstoffe:

Wenn auch manche Gemüse- und Obstsorten geradezu strotzen von großem Reichtum an speziellen Vitaminen und Spurenelementen- in einem ist Grünkohl allen überlegen: Gesamtreichtum. Grünkohl ist ein so tolles Lebensmittel, dass man es eigentlich täglich auf dem Tisch haben sollte. Der Grünkohl ist recht egoistisch: Er saugt so ziemlich alles aus dem Erdreich, was an Biostoffen verfügbar und verwertbar ist. Dabei ist er arm an Kalorien, Eiweiß oder Kohlenhydraten (wie natürlich auch viel Wasser in ihm steckt). Aber allein die Konzentration an Karotenen bzw. Vitamin A schlägt schon alle Rekorde: viermal mehr als Brokkoli, sechsmal mehr als Erbsen, 40mal mehr als Sellerie. Vitamin A ist wichtigster Immunschutzfaktor für Schleimhäute, so genannter Transkriptionsfaktor für alle genetischen Impulse, die vital, optimistisch und dynamisch machen.

Grünkohl enthält alle B-Vitamine (außer B12), dabei enorm viel Biotin (das Schönheitsvitamin für Haut und Haare).

Außerdem enthält er respektable Mengen an Vitamin C (100 Gramm Grünkohl decken den Tagesbedarf).

Und noch ein Rekord: Kaum ein Gemüse enthält mehr Vitamin E, den potenten Zellschutzstoff gegen freie Radikale. Damit wird Grünkohl endgültig zu dem Gemüse, das den Alterungsprozess stoppt und jung hält.

Grünkohl ist reich an Ballaststoffen, die mit allen Darmproblemen aufräumen.

Heilen mit Grünkohl

- Entgiftet den Darm und beseitigt Verstopfung
- Baut zerstörte Darmschleimhäute schnell wieder auf
- Kräftigt sämtliche Schleimhäute im Körper
- Schützt die Körperzellen vor freien Radikalen
- Wirkt vitalisierend und verbessert die Stimmungslage
- Stoppt stressbedingte Alterungsprozesse
- Senkt die Cholesterin- und Fettkonzentrationen im Blut

Grünkohl mit Sauerrahm:

500g Grünkohlblätter, 1 Becher Crème fraîche oder Sauerrahm

1 EL Pflanzenöl, 1 EL Zitronensaft, ½ L Salzwasser zum Waschen, evtl. 200g Räuchertofu, 1 gehackte Zwiebel

Grünkohl putzen (lt. Gemüsefee einmal durch kaltes Salzwasser schwenken, danach unter fließendem Wasser noch mal abwaschen und zerhacken. Mit Öl etwas andünsten lassen, wenn gewünscht mit Zwiebeln gehackt und gewürfeltem Räuchertofu andünsten), im Schnellkochtopf mit wenig Wasser oder im Fett – und Wasserlosengartopf, auch mit wenig Wasser dünsten. Mit Salz und Zitronensaft und Creme Fraîche abschmecken

entnommen aus „Obst und Gemüse als Medizin“ v. K. Oberbeil u. Dr. med. Christiane Lentz