



Diese zehn Wintergemüse habens in sich

Gemüsesorten für die kalte Jahreszeit enthalten viele gesunde Inhaltsstoffe. Das sind die zehn Spitzenreiter und ihre gesundheitsfördernden Wirkungen:

Grünkohl Enthält viel abwehrstärkendes Vitamin C, Knochenmineral Kalzium und entwässerndes Kalium.

Rosenkohl Pflanzeneiweisse, Vitamine A und C. Der Kohl schützt das Herz, ist gut gegen Verstopfung und einen übersäuerten Magen.

Rotkohl Die Ballaststoffe fördern die Verdauung, Pflanzenfarbstoffe wirken entzündungshemmend.

Weisskohl Hilft gegen Magengeschwüre und Vireninfektionen.

Wirsing (nur gekocht bekömmlich): Vitamin C.

Kohlrübe Vitamin B6 (gut für Cholesterinspiegel und Leber).

Knollensellerie Zahlreiche Vitamine. Das Gemüse ist gut für Verdauung und Nervensystem.

Schwarzwurzeln/«Winterspargel»: Gut für Nierenkranke (schweiss- und harntreibend), wirkt entspannend und schlaffördernd.

Randen Folsäure und Eisen zur Blutbildung.

Nüsslisalat Viel Betacarotin (gut für die Augen) und Vitamin C, Eisen, Magnesium (Muskelfunktion).

Quelle: Haus & Garten 04/2008