

Wintergemüse: Kohl & Co auf den täglichen Speiseplan

[Oldenburg](#) (Agrar-PR) - *Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe stärken Abwehrkräfte*

Im Winter sind die Abwehrkräfte besonders gefordert. Neben Bewegung an der frischen Luft und Erholungsphasen trägt eine ausgewogene Ernährung dazu bei, die körpereigenen Widerstandskräfte zu stärken. Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe haben einen positiven Einfluss auf das Immunsystem, so die Landwirtschaftskammer Niedersachsen in einer Presseinformation.

Sie rät, neben tierischen Lebensmitteln wie Fleisch und Milch reichlich Obst und Gemüse zu verzehren. Das bestätigt auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), die täglich dreimal Gemüse und zweimal Obst empfiehlt. Reich an wertvollen Inhaltsstoffen ist zum Beispiel das heimische Wintergemüse, das jetzt in großer Menge angeboten wird. Dazu gehören die verschiedenen Kohllarten wie Grün-, Rosen-, Chinakohl und Wirsing, aber auch Knollen- und Wurzelgemüse wie Möhren, Sellerie, Rote Bete und Steckrüben. Abgerundet wird das Angebot durch Blattgemüse wie Feldsalat sowie Zwiebelgemüse, zu dem der Winterporree gehört.

Besonders die verschiedenen Kohllarten haben ihren festen Platz auf dem "Winterspeiseplan". Ihre gesundheitlichen Vorzüge wussten bereits die Römer zu schätzen. Kohl liefert jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Auch der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen ist beachtlich. Vor allem Polyphenole und Glucosinolate, die vor Entzündungen und Infektionen schützen, sind reichlich vertreten. Zudem wirkt Kohl antioxidativ, was nach Expertenmeinung wahrscheinlich Krebserkrankungen vorbeugt.

Beim Kochen ist zu beachten, dass Kohl nicht zu lange oder gar zweimal kocht. Einerseits sieht zerkochter Kohl nicht gerade "lecker" aus, zum anderen gehen dadurch viele Nährstoffe verloren. (lwk-ns)



[Agrar-Presseportal](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379-810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)