## Rosenkohl...

**...bietet guten Ballast:**

Die Ballaststoffe in Rosenkohl tun nicht nur der Verdauung gut. Sie sorgen auch für eine lang anhaltende Sättigung; außerdem können sie Fett binden und so beim Schlankbleiben helfen.

**...ist ein Fitmacher:**

Wer mit reichlich Vitamin C seine Abwehrkräfte stärken will, der bekommt mit Rosenkohl die perfekte Dosis: Satte 112 Milligramm Vitamin C stecken in nur 100 Gramm der Röschen – das übersteigt sogar die von Experten als Tagesdosis empfohlene Menge! Außerdem: B-Vitamine, und eine große Portion Provitamin A.

**...regt die Verdauung an:**

Die Produktion von Verdauungssäften in Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse wird von den Bitterstoffen im Rosenkohl angeregt.

**...bekommt fast jedem gut:**

Sogar wer nach Kohl normalerweise Blähungen und Bauchschmerzen bekommt, kann bei Rosenkohl meistens ohne Probleme zugreifen: Durch seine Struktur und Zusammensetzung ist Rosenkohl besonders bekömmlich.

**...schützt die Zellen:**

Die Glucosinolate, sekundäre Pflanzenstoffe aus dem Rosenkohl, halten freie Radikale davon ab, die Körperzellen zu schädigen. Es wird vermutet, dass diese Stoffe außerdem das Risiko an bestimmten Krebsarten zu erkranken, vermindern könnten.

**...tut dem Magen gut:**

Mit den im Rosenkohl enthaltenen Bitterstoffen lässt sich eine gereizte Magenschleimhaut besänftigen; leichtere Magenschmerzen können dadurch gestoppt werden.

Copyright KüchenMarkt vom Oktober 2021, AdobeStock 241963443