

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Grünkohl

ein Kraut, das den Krebs wirkungsvoll in Schach hält und die Vitamine C, B1 und B2 enthält.

Grünkohl ist eine der ursprünglichsten Blattkohlarten, die sich an den westeuropäischen Meeresstränden entwickelt haben.

Die Blätter sind so frosthart, weil sie weniger Wasser enthalten als andere Arten, nur etwa 80 Prozent. Sie schmecken erst dann richtig gut, wenn sie einmal durchgefroren waren.

Das wichtigste aber ist die große Zahl antikrebswirksamer Stoffe. Diese sind in der Lage, eine oder mehrere Entwicklungsstufen der Tumorbildung zu verzögern oder ganz zu verhindern.

Sie machen krebserregende Enzyme unwirksam und halten das Wachstum bereits entarteter Körperzellen ganz oder teilweise auf.

Das ist an amerikanischen Universitäten und in mehreren anderen Ländern festgestellt worden.

100 g Grünkohl = 37 kcal  
= 4,2 g Ballaststoffe  
= 490 mg Kalium  
= 212 mg Calcium  
= 1,9 mg Eisen  
= 2,1 mg Niacin  
= 105 mg Vit. C ( z. Vergl.: Apfel: 12 mg Vit. C)  
= 1447 µg A