Die neuen Alten: Trendgemüse „kale“

Als Superfood in Amerika richtig angesagt – das Gemüse „kale“. Frisch in der Gemüseabteilung oder bereits weiter verarbeitet in Smoothies und Chips, denen es eine coole giftgründe Farbe gibt. Klingt stark? Ist es auch.

Hinter dem Wort „kale“ verbringt sich allerdings nichts anderes als unser heimischer Grünkohl. Weil er so gesund ist, wird Grünkohl hierzulande auch bei Ernährungsbewussten immer angesagter. Das ist wirklich super, denn im Gegensatz zu den meisten anderen so genannten Superfoods muss Grünkohl nicht erst um den halben Erdball zu uns transportiert werden. Ein eindeutiger Pluspunkt in Sachen Nachhaltigkeit.

Oft hat man ja den Eindruck, Superfood muss nicht nur gesund, sondern auch exotisch sein. Gerade dass es von soweit her kommt, ist Teil des Erfolgsgeheimnisses. Chiasamen klingt eben irgendwie cooler als Leinsamen, auch wenn beide sehr ähnliche Wirkungen haben. Um gesund zu sein, muss Gemüse natürlich nicht erst um den halben Erdball gereist sein und man kann sich fragen, wie gesund ein Lebensmittel eigentlich ist, das z. B. durch lange Transportwege der Umwelt schadet.

Grünkohl enthält so viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente wie kaum ein anderes Gemüse. Aber auch hier gilt: Je weiter der Kohl verarbeitet wurde, desto weniger gesunde Stoffe sind noch enthalten. Deshalb probier‘ doch mal, Kohl möglichst naturbelassen zu essen.

Lust, gleich ein Rezept mit Kohl zu probieren? Dann ist unser Grünkohl-Smoothie mit Orange oder unser Grünkohlsalat genau das Richtige!