**Warum ist Grünkohl eigentlich so gesund?**

„Kale“ – [Grünkohl](http://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gruenkohl) – gilt nicht umsonst als Super-Food und sollte auch bei uns gerne öfter auf dem Teller landen! Sein Gehalt an wertvollen Inhaltstoffen ist kaum zu toppen: 100 Gramm Grünkohl reichen aus, um unseren Tagesbedarf an Vitamin C zu decken! Erstaunlich: Grünkohl enthält zudem bereits in dieser Mini-Portion etwa so viel Calcium wie 200 Milliliter Milch. Das ist wichtig für die Knochen. Auch für Ihre Augen (Vitamin A) und gegen Fältchen (Vitamin E) ist Grünkohl eine Geheimwaffe.

