

SAISONKALENDER



Bild: Björn Wylezich/fotolia

Rotkohl

Sein süßlich, milder Geschmack macht ihn so beliebt.

Gesundheitswert

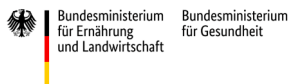
In Rotkohl steckt einiges an Vitaminen und Mineralstoffen. Seine Farbe verdankt er Anthocyanen, welche Körperzellen vor sogenannten Freien Radikalen schützen können. Rotkohl liefert außerdem Ballaststoffe. Diese fördern die Verdauung und entgiften den Darm.

Einkaufstipps

Glänzende, feste Köpfe mit knackigen Blättern deuten auf Frische und Qualität hin.

Richtige Lagerung

Rotkohl können Sie im Gemüsefach des Kühlschranks oder in einem kühlen Kellerraum etwa zwei bis drei Wochen aufbewahren.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/wissen/saisonkalender/obst-und-gemuese/rotkohl/>