

● Außergewöhnliche Nährstoffeffizienz

Der Bio-Grünkohl ist insbesondere in Nordwestdeutschland ein alter Bekannter. Obwohl die Ernährungswissenschaft schon seit Langem auf die vielen Vorzüge des Bio-Grünkohls hinweist, galt der Bio-Grünkohl lange vor allem als nährstoffreiches, traditionelles Wintergemüse – darüber hinaus wurde der Kohl kaum beachtet. Völlig zu Unrecht, wie sich in den vergangenen Jahren immer mehr zeigte. Der Bio-Grünkohl beweist, dass Superfood nicht immer exotische Namen tragen muss. Denn sein Nährstoffprofil übertrifft das vieler anderer Gemüsearten (und sogar das der meisten anderen Kohlarten) teilweise sogar um ein Mehrfaches.

Mehr Eisen als in Rindfleisch

Der Bio-Grünkohl ist eine schnellwüchsige Blattkohlart, die fast das ganze Jahr über geerntet werden kann. In Deutschland ist es allerdings üblich, die Blätter erst nach dem ersten Frost zu ernten, weil sie dann weniger Bitterstoffe enthalten und milder schmecken. Mit den Bitterstoffen gehen dem Bio-Grünkohl allerdings auch wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Wird der Bio-Grünkohl vor dem Wintereinbruch geerntet, bleibt sein volles Potenzial erhalten. Ursprünglich stammt der Bio-Grünkohl aus der östlichen Mittelmeerregion, wo er bis heute nahezu ganzjährig geerntet wird. Bio-Grünkohl gilt aus gutem Grund als das Rindfleisch der Vegetarier. Denn in den grünen Blättern verbirgt sich mehr Eisen als in dem roten Fleisch. Gleichzeitig enthält Bio-Grünkohl etwa dreimal so viel Protein und viermal so viel Eisen wie Weißkohl. Obendrein verbessert der geringe Oxalsäuregehalt die Aufnahme von Eisen, Calcium und anderen Inhaltsstoffen aus dem Bio-Grünkohl bei der Verdauung. Damit steigt die Bioverfügbarkeit dieser Nährstoffe. Der überaus kalorienarme Bio-Grünkohl weist zudem eine ungewöhnlich gute Nährstoffeffizienz auf. Weil seine reichlich enthaltenen Ballaststoffe darüber hinaus sehr sättigend wirken, empfiehlt sich der Bio-Grünkohl auch für alle, die abnehmen wollen.

Eines der nährstoffreichsten Lebensmittel der Welt

Das Bio-Grünkohl-Pulver von PlantaVis besteht zu 100 Prozent aus hochwertigem, reinem Bio-Grünkohl – getrocknet und gemahlen, sodass der Nährstoffreichtum erhalten bleibt. Bio-Grünkohl ist eine ungewöhnlich reichhaltige Vitaminquelle und enthält:

- Vitamin C,
- Vitamin A, Vitamin E und Vitamin K sowie
- Folsäure.

Bei den Mineralien punktet der Bio-Grünkohl ebenfalls, er enthält:

- Calcium,
- Kalium,
- Magnesium,
- Phosphor,
- Eisen,
- und Zink.

Bio-Grünkohl ist außerdem reich an Omega-3-Fettsäuren, Chlorophyll und Antioxidantien. Der Bio-Grünkohl ist damit weit mehr als ein Wintergemüse und zählt tatsächlich zu den nährstoffreichsten veganen Lebensmitteln der Welt.



Tipp: Falls Sie frischen Bio-Grünkohl selbst zubereiten wollen, lautet die wichtigste Regel: Nicht kochen! Im Gegenteil sollte der Bio-Grünkohl am besten roh verzehrt werden, um möglichst viele Inhaltsstoffe zu bewahren. Bio-Grünkohl kann außerdem gedämpft, gedünstet und blanchiert werden.

Aufbewahrung:

Bitte lagern Sie das Produkt trocken, lichtgeschützt und nicht über 25 °C.

Zutaten:

100 % Grünkohl, getrocknet und gemahlen, aus kontrolliert biologischem Anbau

Durchschnittliche Nährwerte	je 100g
Brennwert	1238 kJ / 296 kcal
Fett	6,1 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g
Kohlenhydrate	16,5 g
- davon Zucker	15,8 g
Eiweiß	29,3 g
Salz	0,60 g

Inhalt: 170 g

PZN: 16352652

Natürliche Kraft aus der Pflanze

PlantaVis GmbH, Rudeloffweg 9, DE-14195 Berlin, Web: www.plantavis.de
Tel.: (0) 30 89 000 105, Fax: (0) 30 89 000 110, E-Mail: info@plantavis.de

PLANTAVis

GRÄSER UND GEMÜSE

GRÜNE KRÄFTE NUTZEN

Schon unsere Mütter pflegten zu sagen: „Iss´ dein Gemüse damit du groß und stark wirst!“ Gräser und Gemüse bringen uns richtig auf Trab, denn sie enthalten viele wichtige Nährstoffe, auf die unser Körper im Alltag nicht verzichten kann. Nicht nur die Vitamine und Mineralstoffe pushen unseren Körper, auch der Pflanzenstoff Chlorophyll ist ein kostbarer Bestandteil.

Die PlantaVis Gräser- und Gemüsepulver sind nicht nur vitalisierend, sondern bieten unserem Körper eine optimale Grundlage für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Essen auch Sie grün!