

**MEDICINHAVERNES**

**JULEKALENDER**

Velkommen til den fjortende låge i Medicinhavernes julekalender

**14. december 2021**



*Av, hvor jeg slog mig, da jeg faldt på isen, for den er smadder glat.*

*Jeg ville hen for at klappe haren, som lige så stille hoppede rundt på isen, men den løb af sted, for den ville meget hellere hen og spise af kålen.*

*Haren har fortalt mig, at den enormt godt kan lide den broccoli, de dyrker i Haven for fordøjelse, stofskifte og ernæring, men deres grønkål er alt for bitter.*



## *GRØNKÅL*

Medicinhavernes grønkål er en gammel sort, som indeholder flere bitterstoffer, end den grønkål, man kan købe i dag. Det skyldes, at den moderne grønkål indeholder flere sukkerstoffer end de gamle sorter.

Til gengæld er de sunde bitterstoffer forsvundet. Jo mere bitter eller stærkt kålen smager, jo sundere er den.

De bitre stoffer eller metabolitter beskytter blandt andet mod hjerte-kar-sygdomme, og diabetes-2 patienter, som spiser en del gamle grøntsager, har mindre behov for diabetesmedicin. Endelig mindsker de bitre grøntsager risikoen for nogle kræftformer.

I Medicinhaverne bliver der hvert år sået bitter grønkål i Haven for fordøjelse, stofskifte og ernæring.

Følg også Medicinhaverne på

<http://medicinhaverne.dk/>

eller på Instagram: [instagram.com/medicinhaverne\\_tranekær/](https://www.instagram.com/medicinhaverne_tranekær/)

eller på Facebook: [facebook.com/medicinhaverne](https://www.facebook.com/medicinhaverne)



Julekalenderen og nyhedsbrevene udsendes af

Medicinhaverne i Tranekær, Botofte Strandvej 2A, 5953 Tranekær

[medicinhaverne@mail.dk](mailto:medicinhaverne@mail.dk)

Redaktør: Lise Munk: Helle Ravn

Foto: Helle Ravn, Lene Anker, pxhere m.fl.

---