

Wintersalate

Pflanze	Pflanzung/Aussaat	Winterhart bis	Ernte	Gesundheit
 <p>Winterkresse</p>	Aussaat im August	-15° C	ab Ende Oktober	Sehr reichhaltig an Senfölen und Bitterstoffen, diese beugen Infektionen vor.
 <p>Brunnenkresse</p>	Aussaat bis Oktober	-10° C	kann über den gesamten Winter mäßig geerntet werden	Reich an Vitaminen, Jod und Senfölen; wird als das gesündeste Lebensmittel der Welt bezeichnet
 <p>Pflücksalate</p>	Pflanzung im September	-10° C	ab Ende Oktober morgens nach dem Tau, sonst könnten Zellschäden entstehen	Hoher Gehalt an Vitamin C, Vitamin K, Folsäure, Ballaststoffe und Antioxidantien; unterstützt die Immunfunktion und die Gesundheit der Haut.
 <p>Pak Choi</p>	Pflanzung bis September	-8° C	ab November	Pak Choi ist reich an Vitamin A und C; schützt die Körperzellen und kann den Alterungsprozess verzögern.
 <p>Rucola</p>	Pflanzung bis Oktober	-8° C	Bei der Ernte können immer die größten Blätter abgezapft werden	Die enthaltene Folsäure trägt zu einem gesunden Herz-Kreislauf-System bei, unterstützt Blutbildung und Zellteilung.
 <p>Vogelssalat/Feldsalat</p>	Aussaat ganzjährig	-15° C	ganzjährig	Der hohe Vitamin C-Gehalt stärkt das Immunsystem. Enthält auch Vitamin A, B und E.
 <p>Winterportulak</p>	Aussaat im September	-20° C	ab November	Enthält reichlich Vitamin C und Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen und Omega-3 Fettsäuren.
 <p>Radicchio</p>	August bis Anfang September	-7° C	ab November	Enthält viele Bitter-, Mineral- und Nährstoffe. Bitterstoffe fördern die Verdauung und regen die Gallenfunktion an.
 <p>Winterendivie</p>	Pflanzung im September	-7° C	im Freiland bis Weihnachten, im Frühbeetkasten länger	Die in Endivien enthaltenen Bitterstoffe fördern die Verdauung.
 <p>Zuckerhut</p>	Pflanzung bis August	-10° C	ab November	Kalorienarm, sehr gesund, enthält viele B-Vitamine, Beta-Carotine, Vitamin C und Mineralstoffe wie Kalium und Kalzium
 <p>Asia-Salate</p>	Pflanzung bis Oktober	-15° C	ab November die größten Blätter ernten	Reich an Ballaststoffen, Vitamin C und Mineralstoffen.