

# Insalate invernali

Pianta	Piantumazione/Semina	Resistenti al gelo fino a	Raccolta	Salute
 <b>Crescione invernale</b>	Semina in agosto	-15° C	da fine ottobre	Molto ricco di oli di senape e di sostanze amare, che prevengono le infezioni.
 <b>Crescione</b>	Semina fino ottobre	-10° C	Resistente all'inverno, può essere raccolto moderatamente per tutto l'inverno.	Ricco di vitamine, iodio e oli di senape, è considerato l'alimento più sano del mondo.
 <b>Insalata da taglio</b>	Piantumazione in settembre	-10° C	Dalla fine di ottobre al mattino dopo la rugiada, altrimenti si potrebbero verificare danni alle cellule	Ricco di vitamina C, vitamina K, acido folico, fibre e antiossidanti; favorisce la funzione immunitaria e la salute della pelle.
 <b>Pak Choi</b>	Piantumazione in settembre	-8° C	da novembre	Il Pak choi è ricco di vitamine A e C; protegge le cellule del corpo e può ritardare il processo di invecchiamento.
 <b>Rucola</b>	Piantumazione fino a ottobre	-8° C	Al momento della raccolta, si possono sempre staccare le foglie più grandi.	L'acido folico contenuto contribuisce alla salute del sistema cardiovascolare e favorisce la formazione del sangue e la divisione cellulare.
 <b>Valerianella</b>	Semina tutto l'anno	-15° C	tutto l'anno	L'elevato contenuto di vitamina C rafforza il sistema immunitario. Contiene anche vitamine A, B ed E.
 <b>Portulaca invernale</b>	Semina in settembre	-20° C	da novembre	Contiene molta vitamina C e minerali come potassio, magnesio, calcio, ferro e acidi grassi omega-3.
 <b>Radicchio</b>	Piantumazione in agosto	-7° C	da novembre	Contiene molte sostanze amare, minerali e nutrienti. Le sostanze amare favoriscono la digestione e stimolano la funzione biliare.
 <b>Indivia invernale</b>	Piantumazione entro settembre	-7° C	fino a natale	Le sostanze amare contenute nell'indivia favoriscono la digestione.
 <b>Pan di zucchero</b>	Piantumazione in agosto	-10° C	da novembre	Poche calorie, molto salutare, contiene molte vitamine del gruppo B, betacarotene, vitamina C e minerali come potassio e calcio.
 <b>Insalate Asia</b>	Piantumazione fino a ottobre	-15° C	Raccogliere le foglie più grandi a partire da novembre	Ricche di fibre, vitamina C e minerali.