



# Gemüse**Liebe**



## ASIASALAT

### ALLGEMEIN

Als Asiasalate (Asiamixe) werden eine Mischung aus verschiedenen Pflanzenfamilien, die hauptsächlich zu den Kohllarten (sogenannte Kreuzblütler) gehören, bezeichnet. Diese Mischungen werden vor allem im asiatischen Raum gerne als Salate verzehrt. In Deutschland sind diese Pflanzen häufig als Baby-Leaf in Salatmischung zu finden.



### LAGERUNG

Asiasalate sind nur schlecht lagerbar. Daher empfehlen wir die Stile des Bund Asiasalat frisch anzuschneiden und in einem Glas Wasser im Kühlschrank aufzubewahren. Sollte der Salat bereits geschnitten (geputzt sein) empfiehlt es sich den abgetropften Salat in ein leicht feuchtes Geschirrhandtuch einzuschlagen und im Gemüsefach des Kühlschranks zu lagern. Dennoch sollte der Salat innerhalb der ersten 2-3 Tage verzehrt werden.



### INHALTSSTOFFE

Die asiatischen Kohllarten enthalten Senföle die in der Naturheilmedizin einen Ruf als „pflanzliche Antibiotika erhalten haben. Eine große Menge an Vitamin C und Provitamin A, Kalium und Folsäure machen das Gemüse zu einem absoluten Immunsystembooster.