



# Gemüse**Liebe**



## SALAT

### ALLGEMEIN

Kaum eine Sortenpalette ist so vielfältig, wie die der Salate von Rot bis Grün, gestreift, gewellt, krause, Kopfbildend oder Rosettenbildend, alles ist vertreten.

### LAGERUNG

Salate lassen sich nur kurz lagern und sollten deshalb möglichst frisch verwendet werden, bevor die Blätter schlapp machen. Wenn doch nötig, spülst du den Salat unter kaltem Wasser oder legst ihn in eine Schüssel mit Wasser für ein paar Stunden.



### INHALTSSTOFFE

Die Inhaltsstoffe variieren je nach Art, im gesamten sind sie reich an Alpha- und Beta Carotin. Weitere sekundäre Pflanzenstoffe sind Flavonoide und Phenolsäuren.