



## Der Asiasalat

### Asiasalat - eine exotische Köstlichkeit

die wir zweimal im Jahr für Sie anbauen. Zum Einem in der Fröhsaison von März bis Anfang Mai, und im Herbst von Oktober bis Dezember.

#### Den Asiasalat gibt es in verschiedenen Variationen

- **Mizuna** - ein grob gezacktes Blatt, das unseren Friseesalat ähnlich ist. Schmeckt fein bis würzig.
- **Green in snow** - ein fein gezacktes Blatt, das leicht herb bis senfig schmeckt.
- **Red Giant** - ein grünes Blatt mit rot gefärbten Blattadern. Schmeckt herb und leicht scharf, ähnlich dem Rettich.



### Gesundheitlicher Wert

**Asiagemüse** gehören zur Kohlfamilie. Da Kohl mit zahlreichen bioaktiven Substanzen ausgestattet ist, findet man im Asiasalat auch eine beachtliche Anzahl dieser natürlichen Schutzstoffe. Reichlich **Vitamin C**, viele verschiedene **Mineralstoffe** und die mild-würzigen bis scharfen Senföle machen den Asiasalat zu einem **wertvollen Nahrungsmittel**.

Den **Asiasalat** erhalten Sie auf unseren Marktständen stets frisch geerntet. Um möglichst wenige der wertvollen **Vitamine** und **Mineralstoffe** zu verlieren sollte man den Salat möglichst bald verzehren. Für ein paar Tage kann man die frischen Blätter aber auch im Kühlschrank aufbewahren, dabei sollten sie locker und nicht zusammengepresst in einer **Frischhaltungdose** gelagert werden. So sind diese auch vor Feuchtigkeitsverlust geschützt.

### In der Küche empfiehlt sich Asiasalat als

- Salat zubereitet
- Wok Gemüse zubereitet
- als Brot Belag

Guten Appetit...

