

SAISONKALENDER



Bild: scf_roma/fotolia

Radicchio

Die rötliche Farbe erhält der Salat durch den Bitterstoff Intybin.

Gesundheitswert

Radicchio liefert wertvolle Vitamine und Mineralstoffe wie Beta-Carotin, Vitamin C und Eisen. Der rötliche Salat zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Intybinen aus. Diese Bitterstoffen gelten als stoffwechselfördernd und appetitanregend.

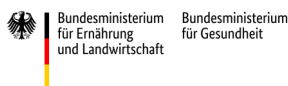
Einkaufstipps

Beim Einkauf sollten Sie auf knackige, frische Außenblätter ohne welke Ränder oder braune Stellen achten. Der appetitlich aussehende Salat

lässt sich gut mit anderen Salaten, Gemüse oder Obst mischen. Wer möchte, kann so auch den bitteren Geschmack abmildern.

Richtige Lagerung

Gut verpackt in Plastikfolie oder einem Kunststoffbehälter lässt sich Radicchio im Kühlschrank ein bis zwei Wochen aufbewahren.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/saisonkalender/obst-und-gemuese/radicchio/>