



rotower

Növényismertető -  
Mit és miért termeljek?

## Salátafélék



Mesclun saláta



Római saláta



Tépősaláta



Vörösserezetű sóska



Sarkantyúka

## Fűszernövények



Vizitorma



Vörös cikória



Koriander



Fodroslevelű  
metélőpetrezselyem



Bazsalikom

# Salátafélék

**Vérsóska:** Vértisztító és étvágygerjesztő hatással bír, magas C-vitamin tartalma mellett sok ásványi sót, meszet, foszfort és vasat tartalmaz. Kevésbé savanyú, mint közismertebb társai ezért pikánssá teszi a hal és tojásételeket.

**Vizitorma:** Télen kiváló vitamin és ásványi anyag forrás, benne: A-, C-, D-vitamin, valamint vas és jód található. Halételekbe, pesztóba.

**Vörös Cikória:** Közvetlenül támogatja a megfelelő májműködést, antioxidáns vegyületekben gazdag. Nálunk leginkább salátába keverve fogyasztják.

**Mesclun saláta mix, Tépősaláta, Római saláta:** Jelentős mennyiségű C-vitamin (40 mg 100 grammjában), emellett karotint, sok B-vitamint, meszet, foszfort, és vasat tartalmaz. Frissítő hatását a levelek citromsav-tartalma adja.

**Sarkantyúka:** A kerti sarkantyúka mustárolajat - egyfajta növényi antibiotikumot -, illóolajokat, káliumot és olajat tartalmaz. A magjában lévő antibiotikum a bélflóra károsodás nélkül pusztítja el a légzőszerveket megtámadó baktériumokat. Leveleit pikáns, fűszeres ízük miatt saláta adalékként használják.

# Fűszernövények

**Fodros és sima levelű metélőpetrezselyem:** Magyar konyha speciális fűszernövénye. Valóságos vitaminbomba, B1, B2, C vitamin, plusz természetes vastartalma miatt. Leveseink elengedhetetlen fűszernövénye, viszont kiváló főtt burgonyához és húskételekhez.

**Koriander:** Legjelentősebb tulajdonsága, hogy eltávolítja az idegrendszerre káros nehézfémeket a szervezetből. Szájszag és puffadás ellen, illetve emésztéssegítőnek is előszeretettel használják. Levesekhez, salátákhoz, mártásokhoz frissen alkalmazandó.

**Bazsalikom:** Nagyban segíti a nehezen emészthető táplálékok feldolgozását és segít az étvágy javításában. Mindenféle paradicsomos raguval készült tészta ételek elengedhetetlen összetevője.

# Mikrozöldek



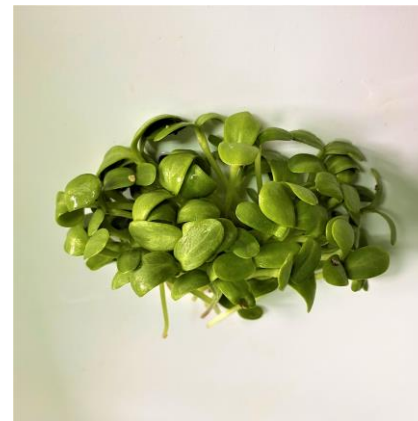
China Rose retek



Rambo retek



Daikon retek



Napraforgó



Brokkoli



Vörös káposzta



Fodros kelkáposzta



Zöldborsó



Rukkola

# Mikrozöldek

**Brokkoli:** Kalóriában szegény, viszont jó B1-, B2-, B3-vitamin tartalma van, nyersen vagy párolva kíméletes hőkezelés mellett ajánlott a fogyasztása!

**Fodros kelkáposzta:** Az összes esszenciális aminosavat, valamint az egészség és szívvédő omega-3 és omega-6 zsírsavakat tartalmaz, mindezek mellett szabadgyök-fogó és antioxidáns hatású. Kiváló levesnek, főzelkek és pesztó készítéshez.

**Rukkola:** Csonterősítő, hiszen a benne lévő K-vitamin megakadályozza a kalcium csontokból való kilépését. Nagy víztartalma miatt hidratáló hatású. Felhasználása pizzákhoz és rizottóhoz is ajánlott.

**Vörös káposzta:** Jelentős táplálkozás élettani hatással bír – nagy mennyiségű C-vitamint, rost- és tumorgátló anyagokat, nem mellesleg antivirális, antibakteriális és rákellenes hatása is bizonyított.

**Borsó:** Nem véletlen az egyik legfontosabb hüvelyes növényünk, hiszen rost, protein és szénhidrát tartalma kiemelkedő. Enyhén édes íze és zsenge ropogóssága miatt legjobb salátába keverve, de párolt zöldségként is fogyasztható.

**Napraforgó:** Magjaiban és csíráiban sok E vitamin, esszenciális olaj, F-vitamin és fitoszterol található benne, utóbbi gátolja a koleszterin felszívódását. Jól illik szendvicsekbe és rántottához.

**Rambo, Chine Rose és Daikon retek:** A jellegzetes ízt adó mustárolaj baktérium és gombaölő hatással bír, mindezek mellett rendben tartja a bélflóra egyensúlyát. Meglepően pikánsná tesz egy egyszerű szendvicset