

Kultur	Geschmack	Wirkung	Inhaltsstoffe
<b>Gartenkresse</b>	scharf-würzig	aktivierend, nat. Antibiotikum, verdauungs- und stoffwechselfördernd	Vit. A, B1, B2, B3, C, E, D, Eisen, Jod, Kalium, Carotin
<b>Erbsen</b>	Zuckererbse	basenbildend, verdauungsfördernd, stoffwechselfördernd	Protein, alle 8 essentiellen Aminosäuren, Vit B1, B2, B6, C, Schwefel, Natrium, Silicium, Magnesium
<b>Sonnenblumen</b>	nussig	basenbildend, blutbildend, knochen- muskel-, nervenstärkend, schleimlösend	Vit. B1, B2, B6, C, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Selen, Lecithin, Protein, unges. Fettsäuren
<b>Weizengras</b>	süß	blutbildend, entgiftend, antibakteriell, antimikrobiell, blutdrucksenkend, hilft bei der Zellregeneration	Vit. C, E, B1, Calcium, Eisen, Magnesium
<b>Senf</b>	scharf-würzig	antibiotisch, entwässernd, krampf- und schleimlösend	Bitterstoffe, Vit. A, B1, B2, C, E, K, Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor
<b>Rucola</b>	pikant-würzig, nussig	verdauungsfördernd, Folsäurelieferant!	Senföle, Folsäure, Kalium, Calcium, Phosphor
<b>Rote Bete</b>	frisch, leicht erdig	entgiftend, stimmungsaufhellend, Förderung des Fettstoffwechsels	Vit. A, B1, B2, B4, B5, B6, C, E, Eisen, Kalium, Magnesium, Schwefel, Phosphor, Zink
<b>Radieschen</b>	scharf-pikant	antibakteriell, antiviral, entgiftend, schleimlösend, verdauungsfördernd, blutverdünnender Effekt	Protein, Vit. A, B1, B2, C, K, Magnesium, Natrium, Eisen, Phosphor
<b>Kohlrabi</b>	frisch, mild, kohlig	Stärkung des Immunsystems, harntreibend, verdauungsfördernd	Vit. A, B1, B2, B3, C, Eisen, Kalium, Calcium, Magnesium, Schwefel, Zink
<b>Fenchel</b>	süßlich, Richtung Anis	krampflösend, harntreibend, verdauungsfördernd, hilft bei PMS/Menstruationsbeschwerden	Vit. A, B, C, K, Calcium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Mangan, Kieselerde
<b>Brokkoli</b>	würzig-pikant, Richtung Chinakohl	antibakteriell, entgiftend, entzündungshemmend, blutzuckersenkend, krebsvorbeugend	Vit. B1, B2, B3, B6, C, E, K, Provit. A, Antioxidantien, Senfölglykosid, Schwefel, Chrom, Eisen, Fluorid, Mangan, Kupfer, Zink
<b>Amaranth</b>	mild, feinherb-süßlich	blutbildend, blutreinigend, entzündungshemmend, verdauungsfördernd	Vit. K, E, C, Eisen, Beta-Carotin
<b>Alfalfa</b>	mild, leicht nussig	entzündungshemmend, appetitanregend, hilfreich bei Autoimmunerkrankungen, für Kleinkinder geeignet	Protein, alle 8 essentiellen Aminosäuren