

### **Blattgemüse abends ernten**

#### **Steigern Sie den gesundheitlichen Wert ihres Blattgemüses durch den richtigen Erntezeitpunkt!**

Kopfsalat, Endivien, Feldsalat und Spinat zählen zum nitratreichsten Gemüse. Um diesen Nitratgehalt so gering wie möglich zu halten, empfiehlt sich eine Ernte am Abend eines sonnigen Tages. Bei Blattgemüse wird jedoch bei einer abendlichen Ernte nicht nur der Nitratgehalt gesenkt. Salat ist dann, wie auch bei allen anderen Gemüsearten, bei einer abendlichen Ernte nahrhafter, da der Stärkegehalt etwa 10 % höher ist als bei Gemüse, das in der Früh geerntet wurde. Diese Erkenntnis machte man sich bereits nach dem Ersten Weltkrieg zunutze, wo es auf jedes bisschen Nahrung ankam.



Aus Garten+Haus Redaktion:  
Mag. Eva-Maria Mayr