

Lactuca sativa



Bereits im alten Ägypten wurde der Salat als Nahrungsmittel verwendet. Den Namen verdankt das Gewächs seinem dichten Wuchs.

*Inhaltsstoffe 100 g:
Brennwert: 13.8 kcal
Eiweiss: 1.25 g
Kohlenhydrate: 2.4 g
Ballaststoffe: 0.5 g
Fett: 0.21 g*

Der Kopfsalat eignet sich besonders gut für die Tiefwasserkulturen, bei denen das Gewächs in einem Becken durchgehend mit Wasser und Nährstoffen versorgt wird.
