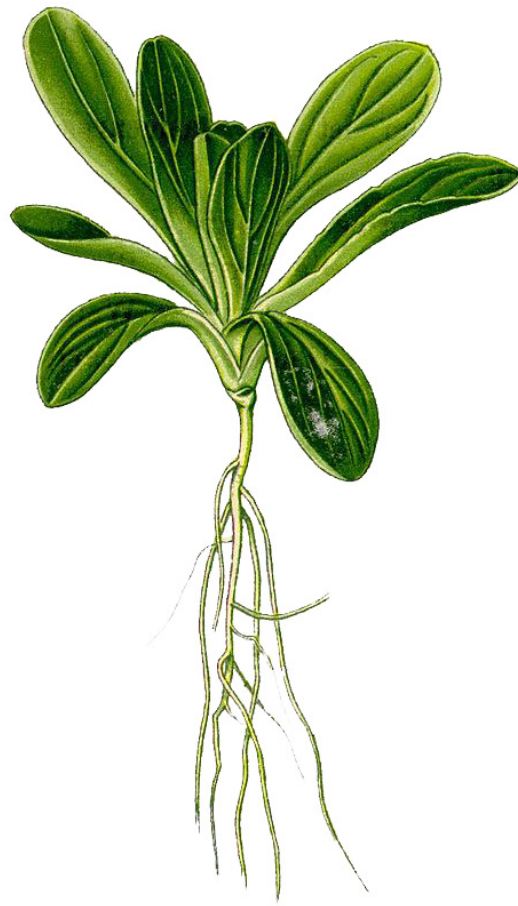


Valerianella locusta



Der Nüsslisalat, Feldsalat, Vogersalat, Ackersalat, Mausohrsalat, Nüsschen, Nüssler, Schafmäulchen, oder Rapunzel zählt zu den Baldriangewächsen und wird roh Verzehrt.

*Inhaltsstoffe 100 g:
Brennwert: 14 kcal
Eiweiss: 1.8 g
Kohlenhydrate: 0.8 g
Ballaststoffe: 1.8 g
Fett: 0.4 g*

Der Nüsslisalat ist reich an Vitamin A und C und wurde früher als blutreinigend und antiinfektiös bezeichnet. Im Aquaponiksystem ist er besonders einfach zu züchten.
