




























































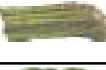




Vitamine heimischer Gemüsesorten

Vitamin Gemüse - sorte	Vitamin A (Wachstum, Haut, Sehvorgang)	Vitamin E (Radikal- fänger, Abwehr- system)	Vitamin K (Blut- gerinnung)	Vitamin B1 (Nerven- system, Steuer- funktion des Stoff- wechsels)	Vitamin B2 (Sauerstoff- transport, Eiweißstoff- wechsel, Haut)	Niacin (Stoffwechsel, Energie- gewinnung)	Vitamin B6 (Eiweißstoff- wechsel, Blutbildung)	Folsäure (Zellbildung, Wundheilung, Blut- gerinnung)	Vitamin C (Abwehrkraft, Radikalfänger, Förderung Eisen- resorption)
Blattsalate									
Blattspinat									
Blumenkohl									
Brokkoli									
Erbsen									
Grünkohl									
Karotten									
Kartoffeln									
Porree/Lauch									
Rosenkohl									
Rotkohl									
Sellerie									
Spargel									
Weißkohl		