



GESUNDES MIT GENUSS...

# Blattsalate

## knackig · bunt · gesund

### Kopfsalat & Co.

Der gute alte Kopfsalat hat Konkurrenz bekommen. Die Blattsalate präsentieren sich heute in einer Vielzahl verschiedener Formen und Farben und sind bei jung und alt eine der bekanntesten und beliebtesten Gemüsebeilagen. Die Urform der Blattsalate, der Lattich, war schon in der Antike beliebt als Heilmittel und als schmackhafte Bereicherung der Mahlzeiten.

### Vielseitiges Angebot

Zu den Blattsalaten zählt man üblicherweise Züchtungen aus zwei verschiedenen Pflanzengruppen: Zu den **Lattichgewächsen** zählen die **kopfbildenden** Formen Kopf-, Eis- und

Bataviaсалат sowie die sogenannten Pflücksalate **Lollo Rossa**, **Lollo Bionda**, **Romana**- und **Eichblattsalat**. Zu den **Zichoriengewächsen** zählen **Chicorée**, **Endivien-** und **Friséesalat** (= krauser Endiviensalat) und der **Radicchio**. Immer häufiger findet man neben den klassischen grünen Salaten auch rote Varianten, z. B. beim Kopfsalat oder beim Romanasalat.

### Wertvoller Beitrag zu jeder Mahlzeit

Drei wesentliche Eigenschaften machen Salat zu einer Bereicherung für jede Mahlzeit: Die leuchtenden Farben bieten einen angenehmen und appetitanregenden Blickfang auf Tisch und Teller. Der frische Geschmack erhebt jedes Essen zum Genuss, egal ob der Salat als Vorspeise, als Hauptgericht oder als Dessert gereicht wird. Der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Substanzen schließlich, macht den Salat zu einem wertvollen Beitrag für die gesunde Ernährung. Erwähnenswert sind hier insbesondere das **β-Carotin** und aus der Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe die **Flavonoide** und die **Phenolsäuren**. Sie schützen den Körper vor freien Radikalen und können Krebserkrankungen vorbeugen. Auch dem weißen Milchsaft der Latticharten schreibt man positive Wirkungen zu, er ist appetitanregend und beugt Ermüdungserscheinungen vor.

Bei all den positiven Eigenschaften sind alle Salatarten ausgesprochen kalorienarm.



## Einkauf und Lagerung

Die Freilandsaison für die Salate aus der Lattich-Gruppe beginnt hierzulande im Mai und geht bis Oktober. Endivienzeit ist von Juli bis Mitte November.

Blattsalate kauft man am besten frisch, sie halten sich im Kühlschrank je nach Sorte nur 1 Tag bis max. 1 Woche. Dabei gilt, je zarter die Blätter, desto schneller fallen sie zusammen. Man kann die Haltbarkeit etwas erhöhen, wenn man den Salat putzt, wäscht und in einen Folienbeutel oder eine Vorratsdose verpackt. Der richtige Platz für die Lagerung ist das Gemüsefach des Kühl-schranks. Blattsalate vertragen bei der Lagerung nicht die Nachbarschaft von Äpfeln und Tomaten, sie werden schneller weich und vergilben.

## Frischer Salat - schnell gemacht

Für die meisten Blattsalate gelten bei der Zubereitung die folgenden Regeln:

1. Salat putzen, das heißtt, welke und kranke Teile entfernen;
2. Blätter vom Strunk lösen und unzerkleinert in stehendem Wasser vorsichtig aber gründlich waschen. Wichtig ist es, den Salat anschließend trocken zu schleudern, damit sich die Marinade optimal mit dem Salatblatt verbinden kann und der Salat nicht verwässert wird.
3. Salat in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen, die Marinade zubereiten und erst direkt vor dem Servieren mit dem Salat und eventuell frischen Kräutern mischen.

## Gesundes mit Aroma

Die verschiedenen Salatsorten haben ein unterschiedlich stark ausgeprägtes Aroma. Kopfsalat schmeckt relativ neutral, Eissalat herhaft-frisch, Eichblattsalat nussig, Batavia- und Romanasalat herhaft-würzig und die Zichoriensalate angenehm bitter. Entsprechend sollte man auch die Salatmarinade und die weiteren Salatzutaten auswählen: für die milden Salate und besonders für Sorten mit sehr zarten Blättern empfiehlt sich eine leichte Vinaigrette aus Essig, Öl und Gewürzen, ergänzt durch frische Kräuter, die kräftigen Sorten vertragen auch kräftigere Dressings, z. B. mit Crème fraîche oder mit Edelpilzkäse.

### Weitere Infos:

[www.ernaehrungsberatung.rlp.de](http://www.ernaehrungsberatung.rlp.de) oder  
unter unserer Hotline: 0 18 05 / 12 01 22

## Praxistipps für immer neue Salat-Variationen:

**Kräuter:** frische Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Dill, Estragon, Kerbel, Kresse oder Zitronenmelisse bringen Geschmack und zusätzlich eine Menge Vitamine und Mineralstoffe;

**Käse:** geriebener Hartkäse, wie Parmesan oder Emmentaler, gewürfelter Feta oder Gouda in Streifen passen zu fast jedem Salat;

**Obst:** kleingeschnittenes Obst, wie Äpfel, Birnen, Orangen oder Pfirsiche unterstreichen die erfrischende Note des Salats und harmonieren insbesondere mit den leicht bitteren Sorten;

**Nüsse:** ob kleingehackte Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln oder Sonnenblumenkerne, Nüsse runden den Geschmack ab;

**Buntes Gemüse:** Radieschen in Scheiben, Paprika in Streifen, Champignons blättrig geschnitten oder Maiskörner setzen farbliche Akzente und machen den Salat noch knackiger;

**Dressing –** der richtige Pfiff für Ihren Salat  
Das richtige Dressing unterstreicht den Charakter des Salates, es soll ihn nicht überdecken.

Man hat die Wahl zwischen der klassischen leichten Essig-Öl-Marinade (Vinaigrette) und cremigen Salatsoßen auf der Basis von Milchprodukten, wie Sahne oder Joghurt. Die gehaltvollen, kräftigen Soßen aus Mayonnaise sind für die zarten Blattsalate nicht so gut geeignet.

und/oder frische gehackte Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch, Estragon, Rosmarin) zugeben. Man kann die Marinade auch zunächst ohne Öl anmachen und das Öl dann mit dem Salat untermischen.

### Tipp:

Die Vinaigrette eignet sich sehr gut zur Vorratshaltung. Einfach eine größere Menge der Mischung herstellen und im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich etwa eine Woche.

## Die Sahnigen: Marinaden aus Joghurt, Sahne & Co.

### Grundzutaten:

3 Eßlöffel Essig oder Zitronensaft, etwa  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker oder 1 Teelöffel Honig,  $\frac{1}{2}$  l süße Sahne

### Zubereitung:

Essig oder Zitronensaft mit Gewürzen verrühren, Sahne (nach Belieben halbsteif geschlagen) untermischen.

### Variationen:

Sahne ganz oder teilweise durch saure Sahne, Joghurt oder Quark ersetzen oder etwas Öl zugeben.

Auch hier kann man natürlich Geschmackszutaten wie Senf, frische Kräuter, Zwiebeln oder Knoblauch ergänzen.

## Der Klassiker: Vinaigrette

### Grundzutaten:

3 Eßlöffel Essig,  
etwa  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zucker oder 1 Teelöffel Honig  
3 Eßlöffel gutes Öl

### Zubereitung:

In einer großen Salatschüssel Essig und Gewürze gründlich miteinander verrühren, zum Schluss das Öl untermischen.

### Variationen:

$\frac{1}{2}$  Teelöffel Senf  
kleingehackte Zwiebeln



### Unser Tip:

fit TIP sammeln und aufbewahren!