

## **Da haben wir den Sommersalat**

**Salat ist erstens die Bezeichnung für roh essbares Grünzeug, besonders Kopfsalat, zweitens eine Zubereitungsart (wie bei Nudel-, Reis-, Fisch-, Eier- oder Obstsalat) und drittens Ausdruck für ein heilloses Durcheinander (wie bei Wellen-, Kabel-, Zeichen- oder Datensalat). Unser Thema an dieser Stelle ist ausschliesslich das reiche Angebot an Sommersalaten.**

In vielen Familien und Restaurants gehört ein grüner oder gemischter Blattsalat obligatorisch zur Vorspeise. Und das ist auch gut so. Auch Alfred Vogel meinte: «Salate sollen die Mahlzeit einleiten. Die darauf folgende Mahlzeit schmeckt bedeutend besser nach dem Genuss frischer Salate, die voll anregender Vitalstoffe sind.» Allerdings empfahl er den Patienten, die mit der Verdauung von Rohkost Probleme hatten, manchmal auch, den Salat nach dem Hauptgang zu essen – wohl in der Überzeugung, es sei immer noch besser, die Vitamine und Mineralstoffe hinterher zu sich zu nehmen als sie ganz wegzulassen.

### ***Der «Salat» beim Salat***

Für den Laien gibt es beim Thema Salat einen Definitionssalat. Wo die einen Blattgemüse sagen, sagen die anderen Salatgemüse. (Gemüsesalat ist ja wieder etwas ganz anderes!) Salatgemüse wird unterteilt in Zichoriengewächse und Gartensalate. Kleine Quizfrage am Rande: Wo würden Sie den Endiviensalat einordnen? Nein, Gartensalat ist falsch, denn der Verwandte des Chicorée gehört zu den Zichorien. Eine Klasse für sich ist der Nüssli- oder Feldsalat, der sich als Verwandter des Baldrians keiner der beiden Gruppen zuordnen lässt.

### ***Freund und Feind***

Salat mag man oder man mag ihn nicht. Salat-Liebhaber schwärmen von der knackigen, kalorienarmen Köstlichkeit. Wenn Salat-Muffel das «Kauen von Wasser» meiden, wo es geht, dann liegt es oft auch an der Zubereitung: Nasse, schlaaffe Blätter dümpeln in einer zu schweren Mayopampe oder versauern im wahrsten Sinne des Wortes in der Sauce.

### ***Frisch auf den Tisch***

Obwohl sich manche Salatsorten, eingeschlagen in ein feuchtes Tuch oder in Folie, durchaus wenige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren lassen, gilt der Grundsatz: Je frischer, desto besser. Wohl dem, der einen Garten hat!

Oft kauft man die Salatköpfe schon triefend nass (er hält sich so besser), doch beim Essen gilt: je trockener, desto besser. Nach dem – möglichst kurzen – Waschen sollte er in einer Salatschleuder getrocknet werden. Wer keine besitzt, kann ihn in einem Sieb gründlich abtropfen lassen und eventuell in Küchentrepp noch nachtrocknen. Zuviel Nässe verwässert nämlich nicht nur die feine Salatsauce, sondern lässt die Blätter auch schnell zusammenfallen. Mischen Sie die zarten Salatblätter erst in aller-, allerletzter Minute mit der Sauce, damit sie frisch und knackig bleiben.

### ***Inhaltsstoffe***

Alle Blattsalate enthalten viel Wasser (ca. 95 Prozent), haben wenig Kalorien (Kopfsalat: 11 kcal/100 g), aber einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Häufig werden auch die Ballaststoffe hervorgehoben, doch damit ist es gar nicht so toll bestellt: Eine gute Portion Kopfsalat (100 g) enthält 1,5 Gramm Ballaststoffe, die gleiche Menge frischer Gartenerbsen immerhin 4,3 Gramm und beim Vollkornbrot sind es 7,5 Gramm. Salate sind vor allem deshalb so gesund, weil wegen des Rohverzehr die Vitamine und Mineralstoffe weitgehend erhalten bleiben – vorausgesetzt, man verwendet den Salat möglichst frisch, zerkleinert die Blätter erst nachdem Waschen und lässt sie nicht im Wasser liegen. Die Palette der guten Inhaltsstoffe reicht von Eisen über Kalium bis Zink und von Vitamin C über Vitamin K bis zur Folsäure. Ins Gerede kamen Salate – insbesondere Kopfsalat und Rucola – wegen des oft hohen Nitratgehalts.

### ***Die Nummer Eins und die Konkurrenz***

König Kopfsalat regiert nicht mehr unangefochten. Zwar verteidigt er mit etwa 60% Marktanteil seine Spitzenposition, doch sind in den letzten Jahren mit neuen Züchtungen einige Konkurrenten um den Platz auf dem Salatteller hinzugekommen. Erwähnenswert sind nicht nur die Neulinge, sondern auch altbewährte Sorten, die mit neuen Zubereitungsarten ein glanz-

volles Comeback feiern. Die Rauke beispielsweise, unseren Urgrossund Grossmüttern zwar als würziges Salatblatt bekannt, konnte die deutschen und schweizerischen Salatteller in der letzten Zeit so richtig erst als italienische Rucola (mit gehobeltem Parmesan) erobern.

### **Kopfsalat**

Als Kopfsalat (*Lactuca sativa*) im weiteren Sinne bezeichnet man eine Gruppe von Salatpflanzen (weit über 100 Sorten) mit mehr oder weniger ausgeprägtem Kopf, die alle zur Familie der Korbblütler (*Compositae*) gehören. Im engeren Sinne meint man damit den Kopfsalat, Häuptlesalat, Grünen Salat, Lattich oder Schmalzsalat (österr.), dessen Blätter aussen kräftig grün und innen hellgelb sind. Der Buttersalat ist eine Variante mit weicheren Blättern und kommt meist aus dem Treibhaus (Nitrat!). Neben unterschiedlichen grünblättrigen Sorten werden auch solche mit attraktivem rotgrünem Laub angeboten. Kopfsalat ist nach wie vor der Favorit im Gemüsegarten, weil er für jedes Klima geeignet und nicht sehr anspruchsvoll ist. Vollsonnige Lage ist eine gute Voraussetzung, um hohe Nitratwerte zu vermeiden, allerdings «schießt» er dann auch leichter. Auf dem Markt bekommt man erntefrische Freilandköpfe von Mai bis Oktober. Im Gegensatz zu manchem eher kraft- und kopflosen Winter салат aus dem Treibhaus, hat Freilandsalat einen regelrechten Dickkopf mit einem festen Herz.

Der weisse Milchsaft enthält verschiedene Bitterstoffe (u.a. Lactucin), die für den besonderen Wohlgeschmack sorgen und eine beruhigende, ja, schlaffördernde Wirkung haben sollen (wer keine Zeit für eine Siesta hat, braucht sich nicht zu sorgen, die Bitterstoffmengen sind sehr gering).

Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Blätter sehr frisch und die Schnittstelle des Strunks hell sind. Zu Hause können Sie den Kopf mit Wasser besprühen, in ein feuchtes Küchentuch einschlagen und höchstens vier bis fünf Tage im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Er wird schneller welk und bekommt unansehnliche braune Flecken, wenn er sich in der Nähe von Obst befindet, da er auf das aus reifen Früchten ausströmende Gas Ethylen sehr empfindlich reagiert.

### **Romana**

Römischer Salat, Romana, Lattich, Bindsalat, Kochsalat oder auch Sommerendivie wächst überall dort, wo auch Kopfsalat gedeiht, und wird vor allem von Juni bis September angeboten. Er ist eine Blattpflanze mit länglichen, starkrippigen, etagenförmig um einen Mittelstrunk angeordneten Blättern, die sich zu einem länglich-ovalen, lockeren bis festen Kopf zusammenschliessen. Die Aussenblätter sind meist kräftig grün, die Innenblätter zart und infolge der Kopfbildung heller. Die Struktur des Blattes ist robust, rau und knackig. Der Geschmack des Romana ist etwas herb und herzhafter als der von Kopfsalat, aber auch seine Haltbarkeit ist begrenzt. Römischer Salat eignet sich sowohl als Kochgemüse (wie Spinat) – hier bevorzugt die äusseren, festeren Blätter – als auch für gemischten Salat. Dafür sollte man sich auf die inneren, helleren Blätter beschränken, die z.B. in Streifen geschnitten häufig in spanischen Ensaladas zu finden sind.

### **Catalogna**

Dieses dunkelgrüne Salatgemüse (*Cichorium intybus* L. var. *foliosum* Hegi) wird auch Blattzichorie genannt und gehört wie Chicoree und Endivien zu den bitterstoffreichen Zichorien. Die langen, löwenzahnähnlichen Blätter sind zart und wohlschmeckend bitterlich. Die Catalogna sollte unbedingt frisch und knackig auf den Tisch kommen. Gute Zeit ist zwischen Juni und Mitte November. Sie kann roh einzeln als Salat (z.B. mit gehobeltem Parmesan), in Mischsalaten oder als Gemüse zubereitet werden (die ganzen Blätter kurz kochen, in Streifen schneiden und in heissem Öl mit etwas Knoblauch dämpfen).

### **Batavia**

Batavia oder Krachsalat ist eines der vielen neuen Mitglieder in der grossen Familie der Kopfsalate und wird besonders in Frankreich gern angebaut und gegessen. Seine Köpfe sind fest, bis zu einem Pfund schwer und haben knackige, dickfleischige, gewellte bis gekräuselte Blätter, die gelb bis hellgrün mit roten Rändern oder auch mal rotbraun sein können. Die Blattbeschaffenheit und der Geschmack sind zwischen Kopfsalat und Eissalat anzusiedeln, dabei sind die Blätter aber doch recht empfindlich und vertragen eher leichte Saucen am besten. Von Juni bis September ist eine gute Zeit für einheimischen Batavia, der mittlerweile

auch in der Westschweiz und Deutschland häufig angebaut wird. Holländischer Batavia kommt aus dem Treibhaus.

### ***Radicchio (rosso)***

Dieser gebürtige kleine Italiener mit den weinroten Blättern, den weissen Rippen und dem mehr oder weniger lockeren Kopf ist die rote Form der Blattzichorie. Aus einheimischer Ernte mündet er von August bis Oktober am besten. Da er recht herb schmeckt, wird er am liebsten zu Mischsalaten zugefügt oder zusammen mit Obst (Bananen, Orangen, Pfirsichen) oder Champignons zubereitet.

### ***Endivie***

Die Endivie (*Cichoriumendivia*) gehört, wie der botanische Name schon sagt, auch zu den Zichoriengewächsen. Die Urform der bereits Ägyptern, Griechen und Römern bekannten Endivie stammt vermutlich aus Indien und war bald im gesamten Mittelmeerraum verbreitet. Appetitanregend, harntreibend und gallenfreundlich wie sie ist, galt die Endivie schon in der Antike als Heilmittel und noch heute verdient sie einen besonderen Platz im Speiseplan von Diabetikern und Rheumatikern.

Man kennt zwei Varietäten: Escariol (glatte Endivie) und Frisée (krause Endivie). Der glatte Endivienkopf (var. *latifolium*) hat breite, ganzrandige, der Frisée (var. *crispum*) dagegen tiefgeschlitzte, krause Blätter. Aus einheimischer Ernte ist die Endivie ein hervorragender Salat für den Spätsommer und Herbst. Der früheste Endiviensalat ist im August fertig. Da die Endivie leichte Minusgrade verträgt, kann sie problemlos bis November geerntet werden. Im Winter kommen Importe aus Italien, Spanien und Frankreich.

In ein feuchtes Tuch eingeschlagen, sind Endivien im Gemüsefach des Kühlschranks zwei bis drei Tage ohne Qualitätsverlust haltbar. Die Blätter des Escariol halten sich etwas länger frisch als die des Frisée. Waschen Sie immer nur die ganzen Blätter, denn an den Schnittstellen treten wertvolle Inhaltsstoffe aus. Die in Streifen geschnittenen Blätter richtet man mit kräftig-pikanten Marinaden an, auch Zwiebeln und Knoblauch passen gut.

Endivien haben einen verhältnismässig hohen Gehalt an den Mineralstoffen Kalium, Phosphor, Calcium, Natrium und Eisen sowie an Provitamin A und den Vitaminen B1, B2, B6 und C. Erwähnt werden muss noch der Milchsäure mit dem darin enthaltenen Bitterstoff Inulin, der den zartbitteren, würzig-herzhaften Geschmack bedingt.

### ***Schnitt- und Pflücksalate***

Sie sind vielfältig in Form und Farbe, gemeinsames Merkmal ist, dass sie keine Köpfe bilden. Schnittsalat, auch Lattich genannt, ist ein enger Verwandter des Pflücksalats. Er wird recht selten angebaut, obgleich er noch früher als die anderen Salate geerntet werden kann. Der Ertrag ist nicht hoch aber als erster Salat im Jahr (April/Mai) ist er natürlich besonders begehrt. Die Aussaat erfolgt im Freiland; Vorkultur und Umpflanzen entfallen. Die Blätter werden bereits bei einer Länge von 10 Zentimeter geschnitten. Neue Blätter treiben nach und ermöglichen weitere Ernten. Ebenfalls als «Schnittsalat» wird gelegentlich Kopfsalat bezeichnet, der für eine frühe Ernte dicht gesät und im jungen Zustand geerntet wird. Folgeernten sind hier allerdings nicht möglich.

Der Anbau von Pflücksalat gleicht weitgehend dem von Kopfsalat. Besondere Vorzüge sind seine Robustheit und der frühe Erntebeginn ab Ende Mai mit der Möglichkeit mehrerer Ernten. Die ersten Blätter können bereits von jungen Pflückpflanzen geschnitten werden. Man nimmt jeweils nur die äusseren Blätter. Die Pflanze bildet einen kräftigen Stängel, an dessen Spitze laufend neue Blätter nachtreiben, so dass noch mehrfach geerntet werden kann.

### ***Eichblatt- oder Eichenlaubsalat***

Den Pflücksalat gibt es in Grün und Rot von Juni bis September. Seinen Namen verdankt er der Form und Farbe seiner gezackten Blätter. Doch nicht nur sein hübsches Aussehen, auch der milde Geschmack mit dem interessanten Nussaroma haben den «Neuen» bei uns innerhalb kurzer Zeit zu einem der beliebtesten Blattsalate werden lassen. Die empfindlichen Blätter lassen sich höchstens bis zum nächsten Tag in Folie verpackt im Kühlschrank lagern und werden am besten in einer leichten Sauce serviert.

### ***Lollo, Lattughino***

Den Pflücksalat, der zwischen Mai und Oktober am besten ist, gibt es in den Varianten Rot und Grün. Die kompakten, krausen, hellgrünen (Lollo biondo) oder dunkelroten (Lollo rosso) Blattrosetten sind knackig, leicht herb und nussig. Im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu vier Tage haltbar.

### ***Rauke, Rucola***

Auf der Suche nach immer neuen, vitaminreichen Genüssen, haben Feinschmecker ein altes Kraut wiederentdeckt - die Rauke oder Ruke, manchmal auch Rucola, Rokket oder Senfkohl genannt. Sind sie jung, haben die glatten oder löwenzahnähnlich gezackten Blätter einen angenehm säuerlichen und pfeffrigscharfen Geschmack, ältere Blätter dagegen sind bitter und zäh. Die verdauungsfördernd und harntreibend wirkenden Blätter der alten Kulturpflanze (lat. *eruca*) sind nur kurze Zeit lagerfähig. Am besten gewaschen und abgetropft in einen Folienbeutel geben und im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.

### ***... noch mehr für die Salatplatte***

Botanisch nicht zu den Schnitt- und Pflücksalaten des Sommers zählen der aparte, Vitamin C-reiche Portulak, die aromatische, mineralstoffhaltige Brunnenkresse, die zarte Gartenkresse und der gesunde Frühlingsspinat. Nichtsdestotrotz sind sie eine Bereicherung für jeden Salat, genau wie Löwenzahn, Guter Heinrich, Wiesenklees und Sauerampfer – um nur einige Wildpflanzen zu nennen.

Ingrid Zehnder

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Website: <http://www.g-n.ch>