



**Frischer Salat hat immer Saison!**





# Viel mehr als grüne Blätter

Die Familie der Salate ist nicht nur gesund, sondern erstaunlich bunt und lässt sich das ganze Jahr über heranziehen und ernten. Das gelingt im Gartenbeet wie auch im Topf auf dem Balkon. Text: Elke Papouschek

**D**ie Vielfalt macht's aus. Die gezielte Züchtung von Salaten begann in Mitteleuropa um die Zeit Karls des Großen in Klostersgärten und an herrschaftlichen Höfen. Bis ins 20. Jahrhundert galt Salat aber nicht als vollwertiges Nahrungsmittel. Nur reichlich sattmachendes Fett und Fleisch am Tisch zeigten von Wohlstand und das war auch in der Nachkriegszeit noch so. Erst mit dem Bewusstsein um Kalorienbedarf und gesunde Ernährung gewann der Salat seinen heutigen kulinarischen Stellenwert. Was

wir heute im Sprachgebrauch als Blattsalate bezeichnen, ist eigentlich ein Sammelbegriff für unterschiedliche Pflanzen, deren Blätter wir roh zubereiten. Der robuste Vogersalat

**Dank großem Volumen signalisiert Salat Sättigung.**

etwa gehört zu den Baldriangewächsen, Endiviensalat, Radicchio und Zuckerhut zählen zu den Zichorien und die Kopf-, Schnitt- und Pflücksalate zu den Korbblütlern.

**Gesunder Trick.** Salate sind generell reich an Ballaststoffen, Vitamin A, C und Mineralien wie Kalium, Phosphor und Eisen. Dank geringem Kaloriengehalt sind sie ein ideales Frühlings- und Sommergemüse, das unseren Körper nicht belastet. Salatmuffel bringen gerne ins Spiel, dass man die Blätter kiloweise essen müsste, um gesund satt zu werden. Doch so einfach sollten sie es sich nicht machen, denn Salat bringt ein großes Volumen auf den Teller, das dem Gehirn Üppigkeit signalisiert und so für einen Sättigungseffekt sorgt. Wer zu Beginn der Mahl-

© BILDER LINKS: ISTOCK.COM/PAUL BRADBURY/YAITZ | RECHTS OBEN: ISTOCK.COM/BOZENA\_EULAWKA

## KÜCHENGEHEIMNIS

### Brotssalat

**Zubereitung:** Salat und Gemüse waschen, putzen, klein schneiden und in eine Salatschüssel geben. Brot grob würfelig schneiden und hinzugeben. Für die Marinade Joghurt, Essig, Olivenöl und feingehackte Gewürze nach Wahl, z. B. Basilikum, Schnittlauch, Oregano etc., vermischen. Marinade über den Salat gießen und mit Schafkäse servieren.

**Zutaten (4 Portionen):** ½ Kopfsalat oder 50 g Blattsalat, 1 Frühlingszwiebel oder eine rote Zwiebel, 2 Tomaten, 1 Paprika, 2 Scheiben altbackenes Schwarz- oder Weißbrot, Olivenöl, 1 Becher Naturjoghurt, Schafkäse, Essig, Oliven und Kräuter nach Belieben

QUELLE: [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)



© ISTOCK.COM/GAVRAN33/MARILISZ BLACH  
DIMITRIS66/ETENNEVOSS/LESZY





Salat wird am besten frisch genossen oder im Gemüsefach gelagert.



© ISTOCK.COM/PEOPLEIMAGES/JAZZIRT

zeit Salat isst, läuft daher weniger Gefahr, sich anschließend mit dem Hauptgericht zu überessen. Salat versorgt uns aber auch mit sekundären Pflanzenstoffen, wie Carotinoiden, Flavonoiden, Phytosterinen oder Polyphenolen, die Herz- und Kreislauferkrankungen

**Je vielfältiger die Salatmischung ist, desto besser kann sie der Körper für sich nutzen.**

vorbeugen, wenn der Salat möglichst frisch gegessen wird. Daher sollte man Salate aus dem Handel immer in den Monaten essen, in denen sie Saison haben und aus der Region kommen, d. h. Wintersorten, wie Vogelsalat und Radicchio, im Winter, Kopf- und Blattsalate hingegen im Sommer.

**Richtig genießen.** Salate mit weichen Blättern, wie Vogelsalat, Kopf-, Schnitt- und Pflücksalate, sind nur kurz lagerfähig, die Blätter werden rasch welk und sollten daher möglichst frisch verbraucht werden. Eisberg- und Endiviensalate sind robuster

und lassen sich – in ein feuchtes Geschirrtuch eingeschlagen – ein bis zwei Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Die gewaschenen und trockengeschleuderten Blätter richtet man erst kurz vor dem Servieren mit Dressing oder Salatsauce an, damit sie knackig bleiben und sich nicht verfärben. Freilandsalate enthalten zumeist mehr wertvolle Inhaltsstoffe als ihre Kollegen aus dem Glashaus.

Da die heimische Salatauswahl aus dem Freiland aber das ganze Jahr abdeckt, kann man auf Glashausware generell verzichten. Je vielfältiger die Salatmischung ist, aus verschiedenen Arten bestehend und auch mit Radieschen, Karotten, Paprika und anderem Gemüse ergänzt, desto besser kann sie der Körper für sich nutzen. Der Trick, Gemüse ausschließlich über Smoothies zu genießen ist tückisch, werden doch vielen dieser gekauften Mixgetränke auch süßes Obst oder Zucker zugesetzt, damit die Geschmackssinne positiv reagieren. Weil das Kauen beim Smoothie wegfällt, tritt hier der Sättigungseffekt auch erst viel später ein.

**Wiederentdeckung der Bitterstoffe.** Lange Zeit wurden die Bitterstoffe aus Salaten ge-

KÜCHENGEHEIMNIS

**Bunter Salat mit grünem Spargel und Parmesan**



**Zubereitung:** Salate waschen und in eine Schüssel geben. Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Spargel waschen, schälen und zusammen mit der Butter und dem Zucker in reichlich Wasser weich kochen. Aus Balsamessig, Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Den noch heißen Spargel in lange Stücke schneiden und in die Marinade legen. Kresse hacken und Schnittlauch fein schneiden. Salate, Kresse, Schnittlauch und Zwiebel zum Spargel geben, mit der Marinade kräftig durchmischen und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

**Zutaten (4 Portionen):** 1 Kopf Lollo rosso, 1/2 Eichblattsalat, 1 Tasse Rucola, 1 Tasse Friséesalat, 1 rote Zwiebel, 10 Stangen grüner Spargel, 1 Prise Zucker, etwas Butter, Balsamicoessig, Olivenöl, 4 EL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 EL Kresse, 1/2 Bund Schnittlauch, 5 dag Parmesan

QUELLE: www.umweltberatung.at



© ISTOCK.COM/VOVEALEARINA\_BOGACHOVA/PTAH/IMATE/IMM/FLOORIE





Freilandsalate sind immer verfügbar, wenn man sie selbst anbaut. Wer keinen Garten hat, kann z. B. den Balkon als Anbaumöglichkeit nutzen.

© ISTOCK.COM/KIMATHA/DOLGAMILTSOVA züchtet oder bei der Zubereitung mit Zucker übertönt. Doch seit einiger Zeit werden die gesunden, bitteren Inhaltsstoffe wieder geschätzt. Sie steigern die Produktion von Speichel und Magensaft und fördern so die Verarbeitung im Magen sowie die Verdauung. Wintersalate wie Endivie, Radicchio, Chicorée und Zuckerhut sind reich an Bitterstoffen, die Stoffwechsel und Appetit anregen sowie gleichzeitig die Lust auf Süßes mindern. Die Zubereitung mit Erdäpfeln, Orangen und Äpfeln mildert den bitteren Geschmack bei Bedarf ein wenig. Ein Dressing mit Balsamessig und Walnüssen harmonisiert wunderbar mit den bitteren Salaten.

**Salat laufend in kleinen Mengen zu säen, bringt kontinuierliche Ernten.**

perfekt an kurze Tage mit kühleren Temperaturen angepasst. An langen Sommertagen bilden sie jedoch rasch Blüten und der Salat „schießt“. Umgekehrt kommen die hitzetoleranten Sommersalate nicht mit wenig Licht und kaltem Wetter zurecht. Wichtig

ist es daher, je nach Bedarf auf klimatisch angepasste Sorten für den Frühjahrs- und Sommeranbau zu achten.

**Gut versorgt.** Damit man durchgehend mit frischem Salat versorgt ist, sät man am besten alle paar Wochen kleine Mengen in einem Kistchen oder Topf nach. Für die Pflanzung ins Beet mischt man je Quadratmeter rund einen Liter Kompost sowie eine gehäufte Handvoll Hornspäne unter die Gartenerde und pflanzt im Abstand von rd. 30 x 30 cm. Eine alte Gärtnerweisheit sagt, dass der Salat im „Wind wehen“ muss. Man pflanzt daher so, dass die Hälfte des Ballens aus dem Bodenniveau herauschaut. Salate sind Schwachzehrer – eine weitere Düngung ist daher nicht erforderlich. Sie sind aber auch ein Leckerbissen für Nacktschnecken. Bei wenigen Pflanzen empfiehlt sich daher der Einsatz schützender Schneckenringe, für ganze Beete das Anbringen eines Schneckenzaunes. Bei allen Varianten muss man darauf achten, dass später keine Blätter über die Umrahmung hängen und für die Schnecken eine Brücke bilden. ←

Redaktion

**Da haben wir den Salat!**

Mit einer guten Planung und gestaffelten Aussaatzeiten kann man Salate das ganze Jahr über ernten.

**Rucola und Pflücksalate.**

Direktsaat oder Pflanzung: Mitte März bis Mitte September  
Ernte: Anfang Mai bis Ende Oktober



**Eissalate, Kopfsalate, Bataviasalate.**

Direktsaat oder Pflanzung: Mitte März bis Ende August  
Ernte: Anfang Mai bis Ende September



**Radicchio, Zuckerhut.**

Direktsaat oder Pflanzung: Juni und Juli, Ernte: Ende September bis Mitte Dezember



**Endiviensalat, Friséesalat (krausblättrige Endivie), Chinakohl.**

Direktsaat oder Pflanzung: Anfang Juli bis Ende August  
Ernte: Mitte September bis Mitte Dezember



**Vogerlsalat (Feldsalat).**

Direktsaat oder Pflanzung: Anfang August bis Anfang Oktober  
Ernte: Mitte September bis Ende März



**Asia-Salate.**

Aussaat: Mitte September bis Anfang Oktober  
Ernte: ab Mitte Oktober den ganzen Winter über ←



© ISTOCK.COM/ERMINGUT/MIKANG/VIKAR/EGAL/ALEXRATHS/SCISSETTA/FFO