

# Steckbrief Salat



## Saison

- Von **Mai bis Oktober** ist die Vielfalt regionaler Salate am größten
- **in den Wintermonaten** gibt es Sorten wie Endivie, Feldsalat, Zuckerhut, Postelein, Chicorée oder Radicchio

## Inhaltsstoffe

- **Vitamine A, B-Vitamine, Vitamin C,**
- **Mineralstoffe** wie Kalium, Phosphor und Magnesium
- Feldsalat und Endivie enthalten auch **Eisen**
- Viele **Ballaststoffe**
- Zu 95% aus **Wasser**

## Empfehlung

In den Wintermonaten wird Salat vor allem aus Spanien und Frankreich importiert. Um das Klima zu schützen, lieber mal heimische Wintersorten probieren oder auf Rohkostsalate aus Möhre, Apfel, Kohl oder Wurzelgemüse ausweichen.

## Schon gewusst?

- Bittere Salate wie Chicorée oder Radicchio enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe. Die Bitterstoffe sind außerdem stoffwechselfördernd und appetitanregend.
- Je **dunkler** die Blätter eines Salates, desto mehr Nährstoffe und auch sekundäre Pflanzenstoffe enthalten sie.



# In der Küche: Salat



## Lagerung

- Kopfsalate halten im Gemüsefach des Kühlschranks je nach Sorte **1-2 Wochen** lang
- Länger frisch bleiben Salate, wenn man sie in ein **feuchtes Geschirrtuch** wickelt
- Wenn man nicht den ganzen Salat verwenden will, besser **einzelne Blätter abtrennen** statt ihn durchzuschneiden. Schnittkanten trocknen schneller aus.
- Loser Schnittsalat oder schon gewaschener Salat hält sich in einer **geschlossenen Dose** 3-5 Tage

## Vorschläge zur Verwertung

- Frisch als Salat, pur oder mit weiteren saisonalen Zutaten, wie Tomaten, Radieschen, Gurke, Paprika, gebratenen Pilzen, Mairübchen oder Croutons aus altem Brot
- Auf belegten Broten oder Sandwiches
- Als Bratsalat (siehe unten)

## Empfehlung

- Salate, die schon etwas **welk** sind, lassen sich sehr gut auch warm genießen. Ähnlich wie Spinat oder Mangold lassen sie sich verarbeiten und mit anderem Gemüse kombinieren. Am besten nur kurz **anbraten** (und dann mit Essig ablöschen und Salz und Pfeffer würzen) **oder dünsten**. Er kann auch kurz vor Ende zum Gericht dazugeben werden.
- Eine weitere Idee, ist die Verarbeitung schlapper Salatköpfe zu einem **Pesto**. Dazu mit Olivenöl und Nüssen oder Kernen der Wahl pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

## Schon gewusst?

Um den Geschmack von bitteren Salatsorten abzumildern, kombiniert man sie am besten mit süßem Joghurt- oder Sahnedressing.

