Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 6: Ich brauch' Tapetenwechsel

Artikel: Da haben wir den Sommer-Salat
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557965

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Da haben wir den Sommer-Salat

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 darauffolgende 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, schlaffe 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 Küchenkrepp 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 Rohverzehrs die Vitamine und Mineralstoffe weitgehend erhalten bleiben – vorausgesetzt, man verwendet den Salat möglichst frisch, zerkleinert die Blätter erst *nach* dem 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 (siehe S. 28).

Die Nummer Eins und die Konkurrenz

König Kopfsalat regiert nicht mehr unangefochten. Zwar verteidigt er mit ewa 60 Prozent 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 glanzvolles Comeback feiern. Die Rauke beispielsweise, unseren Urgross- und 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 Wintersalat aus dem Treibhaus, hat Freilandsalat einen regelrechten Dickkopf mit einem festen Herz.

Nitrat im Salat

Mit einem hohen Nitratgehalt in Nahrungsmitteln und Trinkwasser verbanden wir Verbraucher über lange Zeit hinweg ein gesundheitliches Risiko. Jetzt sagt das Schweizerische Bundesamt für Gesundheit (BAG): «Neue Erkenntnisse zeigen, dass das Risiko einer Gesundheitsgefährdung vor 20 Jahren überschätzt wurde.» Und zieht die Konsequenz, «die vorsorglich tief» angesetzten Schweizer Werte auf EU-Niveau anzuheben. Das bedeutet, dass in einem Kilo Salat nun 4500 Milligramm Nitrat statt wie bisher 3500 Milligramm toleriert werden.

Nitrat – ein natürlicher Inhaltsstoff?

Die Stickstoffverbindung Nitrat ist wichtig für die Ernährung der Pflanzen. Da Stickstoff im ungedüngten Boden ein Mangelelement ist, wird Nitrat mit Düngemitteln zugesetzt. Dieses Nitrat wandelt die Pflanze dann über mehrere Abbaustufen hinweg in Pflanzeneiweiss um. Die Höhe des Nitratgehaltes hängt stark von der Düngung ab, wird aber auch beeinflusst von der Sonneneinstrahlung, der Temperatur, der Bodenbeschaffenheit und -bearbeitung, dem Erntetermin und der Pflanzensorte. Verschiedene Gemüsesorten neigen mehr als andere dazu, sich mit Nitrat anzureichern – besonders ausgeprägt ist dies bei Blattgemüsen wie Spinat, Kopfsalat und Nüssli-(Feld-)salat und bei Knollengemüse wie Kohlrabi, Fenchel, Rande (Rote Beete), Rettich oder Radieschen.

Die gesundheitliche Gefährdung

Nitrat selbst ist für den Erwachsenen ungefährlich. Die Gefahr liegt in einem Abbauprodukt, dem Nitrit. Es hemmt den Sauerstofftransport im Blut, was für gesunde Erwachsenen keine Gefahr darstellt, aber besonders für Säuglinge im Alter von bis zu sechs Monaten gefährlich werden kann («Blausucht»). Deshalb gelten für Säuglinge besonders strenge Nitrat-Grenzwerte.
Die grösste Gesundheitsgefahr aber vermutete man in den so genannten Nitrosaminen, die als krebserregend bekannt sind. Sie können sich im menschlichen Körper aus Nitrit zusammen mit bestimmten Eiweissbausteinen aus der Nahrung bilden. Laut BAG geht die Wissenschaft heute davon aus, dass die Gefahr durch im Körper gebildete Nitrosamine neu beurteilt werden muss, da «der Organismus selbst Nitrat in einer Menge bildet, die derjenigen entspricht, die der Mensch im Mittel täglich durch die Nahrung aufnimmt.» Dadurch habe die Möglichkeit einer Tumorgefährdung durch endogen (innerlich) gebildetet Nitrosamine stark an Bedeutung verloren. Ein direkter Zusammenhang zwischen der Nitrataufnahme durch den Gemüsekonsum und einem erhöhten Tumor- und Krebsrisiko könne ausgeschlossen werden.

Praktische Tipps

Salatzeit ist Sommerzeit. Da durch Sonnenlicht Nitrat in der Pflanze abgebaut wird, enthalten Wintergemüse und Gewächshauspflanzen etwa dreimal mehr Nitrat als im Sommer gezogene Freilandpflanzen.

Für den privaten Garten kann man die Tatsache ausnutzen, dass der Nitratgehalt im Laufe des Tages abnimmt. Abends geschnittener Salat enthält etwa nur halb so viel Nitrat wie morgens geschnittener.

Verwenden Sie alle Salate so frisch wie möglich, denn bei (ungekühlter) Lagerung können Bakterien das Nitrat zu Nitrit umwandeln. Da dieser Prozess hauptsächlich an der Oberfläche passiert, ist geschnittener Salat gefährdeter als ganze Blätter oder Köpfe.

In Folienbeuteln eingeschweisster, bereits gewaschener und geschnittener Salat enthält nicht nur weniger Vitamine, es besteht auch eine erhöhte Gefahr, dass schon im Lebensmittel selbst durch Mikroorganismen Nitrat zu Nitrit reduziert wird.

Nitrat ist nicht abwaschbar. Die Behauptung, es werde vor allem in den äusseren Blättern, im Strunk und den dicken Blattrippen gespeichert, ist mittlerweile widerlegt.

Eine sorgfältige Produktionspraxis senkt den Nitratgehalt. Biologisch gezogene Salate sind nicht nur frei von Pestizidrückständen, sondern enthalten meist auch weniger Nitrat.

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, Bindesalat, 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.

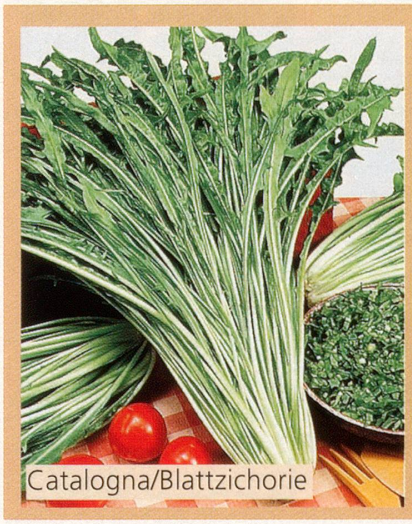
Römischer Salat eignet sich sowohl als Kochgemüse (wie Spinat) – hier bevorzugt die äusseren, festeren Blätter – als auch für gemischten Salat. Dafür sollte man sich auf die inneren, helleren Blätter beschränken, die z.B. in Streifen geschnitten häufig in spanischen *ensaladas* zu finden sind.

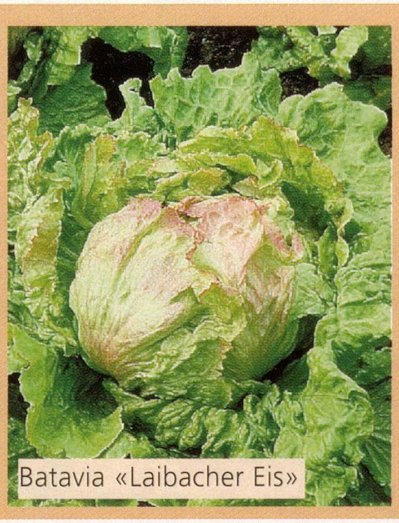
Catalogna

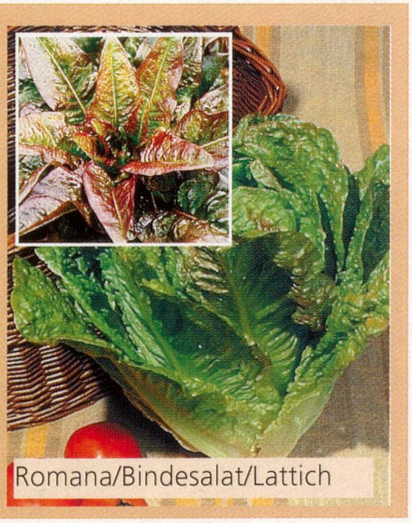
Dieses dunkelgrüne Salatgemüse (*Cichorium intybus L. var. foliosum Hegi*) wird auch Blattzichorie genannt und gehört wie Chicoree und Endivien zu den bitterstoffreichen Zichorien. Die langen, löwenzahnähnlichen Blätter sind zart und wohlschmeckend bitterlich. Die Catalogna sollte unbedingt frisch und 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 gekräu-


Catalogna/Blattzichorie


Batavia «Laibacher Eis»


Romana/Bindesalat/Lattich

selte 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 mundet 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 (*Cichorium endivia*) 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 ist 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 Milchsaft 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 pfeffrig-scharfen 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, Wiesenklee und Sauerampfer – um nur einige Wildpflanzen zu nennen. • IZR

© Bilder Seite 29: SAMPA/select
Wir danken der Wyss Samen und Pflanzen AG
CH 4528 Zuchwil, Tel. 032 686 68 68
Internet: www.samen.ch