

TIPPS ZUR ZUBEREITUNG

- * Salat erst kurz vor dem Verzehr waschen und zubereiten
- * Salatblätter nur kurz waschen und sorgfältig abtropfen lassen. Salatschleudern sind bestens geeignet, um überschüssiges Wasser zu entfernen
- * Dressing unmittelbar vor dem Verzehr zugeben, da Salat sonst „zusammenfällt“ (siehe unten)
- * Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Zitronenmelisse, Gartenkresse etc.) im Salat sehen nicht nur gut aus, sondern sind gesund und schmecken hervorragend
- * Paprika und Zwiebeln können das feine Nussaroma des Eichblattsalates überlagern
- * Salatschüssel vorher mit einer Knoblauchzehe ausreiben; dies verleiht dem Salat ein dezentes Knoblaucharoma
- * Lollo Rosso schmeckt auch gekocht sehr gut
- * Pflücksalate bringen Farbe in die Salatschüssel und eignen sich aufgrund ihrer abwechslungsreichen Formen- und Farbgebung hervorragend als Dekoration

Warum fällt „angemachter“ Salat zusammen?

In den Zellen frischer Salatblätter ist überwiegend Wasser mit darin gelösten Salzen enthalten. Die Salzkonzentration in der Zelle bestimmt den Zelldruck (Zellturgor): Je mehr Salz in der Zelle, desto praller ist sie mit Zellflüssigkeit gefüllt. Zellwände sind für Wasser, nicht aber für viele andere Stoffe, durchlässig (semipermeabel).

! Durch die im Dressing enthaltenen Salze, deren Konzentration höher ist als die der Salze innerhalb der Zelle, kommt es zur Diffusion des Wassers aus den Zellen heraus in das Salatdressing, mit der Folge, dass das Salatblatt welkt.

DIE RICHTIGE LAGERUNG

Salat ist sehr anfällig gegenüber Sonneneinstrahlung und hoher Lagertemperatur. Dabei sollte man Folgendes beachten:

- * Salat nur in dringenden Fällen lagern; zum einen gehen wichtige Inhaltsstoffe während der Lagerung verloren, zum anderen sieht frisches Gemüse besser aus.
- * In ein feuchtes Tuch gewickelt kann Salat einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert werden.

i TIPPS FÜR DEN EINKAUF

- ✓ Salatblätter müssen knackig und frisch sein.
- ✓ An der Strunkschnittstelle erkennt man die Frische des Salates: bei längerer Lagerung wird diese braun bis schwarz.

Kopfsalate müssen folgendermaßen beschaffen sein:

- ✓ ganz
- ✓ gesund (zum Verzehr geeignet)
- ✓ sauber und geputzt (frei von Erde und anderen Fremdstoffen)
- ✓ frisch aussehen
- ✓ prall
- ✓ frei von Schädlingen und Schäden durch diese
- ✓ nicht geschossen
- ✓ frei von anomaler Feuchtigkeit sowie fremdem Geruch und/oder Geschmack

Klasse I:

In dieser Klasse werden hohe Anforderungen an Qualität, Form und Farbe gestellt. Die Salate müssen fest, frei von Mängeln und Beschädigungen sowie frei von Frostschäden sein. Bei Salat aus Unterglasanbau darf der Kopf etwas lockerer sowie weniger gut ausgebildet sein.

Klasse II:

Salate dieser Klasse müssen den vorher genannten Mindesteigenschaften entsprechen, dürfen aber leichte Form- und Farbfehler, leichte Schäden durch Schädlinge sowie leichte Mängel und Beschädigungen - sofern die Verzehrbarekeit gewährleistet bleibt - aufweisen.

SCHNITT- UND PFLÜCK-SALATE

- Die bunte & gesunde Beilage -



HERKUNFT UND BOTANIK

Die Gruppe der Schnitt- und Pflücksalate *Lactuca sativa* var. *crispa* setzt sich zusammen aus den Sorten Eichblattsalat (Eichlaubsalat), Lollo Rossa (Lollo Rosso) und Lollo Bionda (Lollo Bianco). Der Gattungsname „*Lactuca*“ leitet sich vom lateinischen Wort für Milch ab, da bei Verletzung des Stängels Milchsaft austritt. Als Urform unserer heutigen Kopf- bzw. Pflücksalate wird der Kompass-Lattich (*Lactuca serriola*) bzw. eine Kreuzung dessen mit dem Gift-Lattich (*Lactuca virosa*) vermutet. Kompass-Lattich (=wilder Zaunlattich) ist bei uns weit verbreitet und als Steppenpflanze in Südeuropa, im gemäßigten Westasien bis Nordindien sowie Nordafrika beheimatet. Der älteste Nachweis des Kultur-Lattichs ist eine ägyptische Darstellung aus dem Jahr 2500 v.Chr.. Es gilt als wahrscheinlich, dass der Lattich mit den Römern nach Deutschland kam.

Botanisch zählen die Schnitt- und Pflücksalate zur Familie der Korbblütler (Compositae). Pflücksalate bilden keinen Kopf. Eine mehrmalige Ernte wird ermöglicht, indem man jeweils die äußeren reifen Blätter pflückt - daher der Name dieser Salatvarietät. Die im Handel erhältlichen Salate wurden abgeschnitten, nicht gepflückt - dadurch ist nur eine Ernte möglich.

Eichblattsalat:

Seinen Namen erhielt er durch die Ähnlichkeit der Form und Farbe seiner Blätter mit denen der Amerikanischen Eiche. Das Farbspektrum reicht von hell- bis dunkelgrün mit rötlichbraunen Blatträndern, die Form ist unregelmäßig gezackt. Für die Farbe sind Anthocyane (Pflanzenfarbstoffe) verantwortlich.



Lollo Rosso:

Gekrauste, dunkelrote bis violette Blattränder sind die Erkennungsmerkmale des aus Italien stammenden Salates.



Lollo Bianco:

Dessen Blattränder sind ebenfalls gekraust, jedoch enthalten die Blätter weniger Anthocyan, wodurch die Blätter gelbgrün sind.

ERZEUGUNG UND VERBRAUCH

Heimischer Eichblattsalat ist vor allem im Herbst bei uns erhältlich. Schnitt- und Pflücksalate werden in ganz Bayern angebaut. Die übrige Zeit sorgen Importe aus europäischen Nachbarländern - wie beispielsweise Frankreich, Italien, Spanien, Belgien, Niederlande - für die Belieferung unserer Märkte.

Lollo Rossa bzw. Lollo Bionda stammt aus Italien. Die beiden Sorten werden überwiegend in Deutschland, Frankreich, Italien und den Niederlanden sowohl im Freiland als auch unter Glas kultiviert.

Im Jahr 2003 verzehrte jeder Bundesbürger im Durchschnitt 4,1 kg Salat der Gattung *Lactuca* (die Gattung *Lactuca* umfasst Kopf- und Schnittsalate).

INHALTSSTOFFE UND GESUNDHEIT

Salat ist aus ernährungsphysiologischer Sicht ein sehr wertvolles Gemüse und aufgrund seines geringen Energiegehaltes eine optimale und leichtverdauliche Kost für Fastende sowie Diabetiker.

Heutige Zuchtsorten enthalten im Vergleich zu ihren Wildformen nur noch wenig von den Bitterstoffen Lactucin und Lactucopicrin; diesen im Gift-Lattich enthaltenen Substanzen wird eine psychoaktive und berauschende Wirkung nachgesagt.



Die Inhaltsstoffe je 100 g essbaren **Salates** betragen:
Wasser, Hauptnährstoffe und Energie

Wasser (g)	95,0	Kohlenhydrate (g)	2,2
Eiweiß (g)	1,3	Energie (kcal)	13
Fett (g)	0,2		

Mineralstoffe und Vitamine

Natrium (mg)	32	Vitamin A (µg)	240
Kalium (mg)	224	Vitamin B ₁ (µg)	62
Calcium (mg)	37	Vitamin B ₂ (µg)	78
Magnesium (mg)	11	Vitamin C (mg)	13
Phosphor (mg)	33	Vitamin E (µg)	570
Eisen (mg)	1,1	Niacin (µg)	400