

Knackig, frisch und leicht zu haben: Salate haben wieder Saison

Sie sind knackig, frisch, sehen immer gut aus und sind derzeit leicht zu haben: die Salatpflanzen! Längst vom Beilagenteil zum Hauptgericht mutiert, feiern Kopfsalat, Radieschen, Paprika & Co im Sommer Hochsaison. Es findet sich kaum mehr ein Restaurant ohne entsprechende Salatauswahl, dem Trend nach gesundem und leichtem Essen wird Rechnung getragen. Auch die Zubereitung zu Hause ist keine Hexerei.

Nie gab es mehr Salatarten und -sorten. Gesundheitsbewusste können täglich knackige Salate essen, ohne die Lust daran zu verlieren. Ihr Wert liegt im hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und organischen Säuren. Allen Sorten gemeinsam ist die geringe Kalorienmenge von etwa 15 bis 20 Kalorien pro 100 Gramm.

Um die wertvollen Inhaltsstoffe nicht zu zerstören, sollte Salat immer richtig gelagert und zubereitet werden:

- frischer, knackiger Salat bietet die meisten Inhaltsstoffe – beim Einkauf beachten!
- Saison Gemüse hat höheren Nährstoffgehalt!
- Salate nur kühl und dunkel lagern!

Mit Kräutern gewürzt schmeckt Salat übrigens noch besser. Ein kleines Salat-ABC:



Gurken wurden schon vor 4.000 Jahren auf den Südhängen des Himalaya und in feucht-warmen Gebieten Indiens angebaut. Sie bestehen zu 98 Prozent aus Wasser, was sie zum idealen Schlankheits- und Fitnessgemüse macht. Gesalzene Gurken verlieren an Kalium, wässern aus und werden zäh. Daher immer erst kurz vor dem Verzehr marinieren!

Frische **Kräuter** wie Basilikum, Bohnenkraut, Dille, Estragon, Koriander, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Petersilie, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian und Zitronenmelisse ergänzen jede Speise mit Vitaminen und Mineralstoffen. Sie sollten erst am Schluss zu den Salaten gegeben werden, damit ihre Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Rotkraut ist etwas reicher an Inhaltsstoffen als **Weißkraut**. Die dunkelrote bis tief violette Farbe wird durch Flavonoide hervorgerufen, ein weit verbreiteter Farbstoff im Pflanzenreich. In allen Krautarten stecken reichlich Vitamine, aber auch Mineral- und Ballaststoffe.

Paprika wird in verschiedenen Formen, Farben und Geschmacksrichtungen angebaut.

Der milde bis süße **Gemüsepaprika** ist grün, rot, gelb bis hin zu violett und weiß erhältlich. In vielfältigen Formen kommt auch der scharfe **Gewürzpaprika**, auch **Peperoni** oder **Spanischer Pfeffer** genannt, vor. Besonders der grüne Paprika liefert Spitzenmengen an Vitamin C, roter wiederum ist sehr reich an der Vorstufe des Vitamin A. Paprika ist auch reich an Kalium, das blutdrucksenkend und entwässernd wirkt.

Radieschen werden gerne als Zwergformen des Rettichs gesehen. In größeren Mengen enthalten sie das blutdrucksenkende Kalium, Eisen und Vitamin C. Radieschen sind mit nur 14 Kalorien pro 100 Gramm wahre Light-Gemüse. Tipp: Radieschen können ein bis zwei Tage im Gemüsfach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Die Blätter sollten jedoch vorher entfernt werden, damit das Gemüse nicht unnötig Wasser verliert.

Kopfsalat ist die bei uns am meisten verzehrte Salatart, es gibt ihn als rote oder grüne Variante. Der rote hat zartere

Blätter, ist völlig bitterstofffrei und weniger lang haltbar als der grüne. **Eis- oder Eisbergsalat** zählt aufgrund der guten Haltbarkeit zu einer der beliebtesten Sorten. Er lässt sich im Kühlschrank mehrere Tage aufbewahren.

Chinakohl stammt aus Ostasien und wird bei uns sowohl als Salat als auch als Gemüse zubereitet. Endiviensalat schmeckt herzhafter und würziger als Kopfsalat und hat eine angenehm bittere Geschmacksnote. Der nussig schmeckende **Vogerlsalat** ist konkurrenzlos, wenn es um die Inhaltsstoffe geht. Er ist kaum zu schlagen mit seinem hohen Gehalt an Provitamin A und Vitamin C und weist einen sehr hohen Gehalt an Kalium und Eisen auf.

Das Wort **Zucchini** kommt aus dem Italienischen und ist die Verkleinerungsform für den Kürbis, das Gemüse eignet sich hervorragend zur Unterstützung beim Abnehmen. Tipp: Zucchini kann man ruhig mit intensiveren Kräutern wie Basilikum, Liebstöckel oder Knoblauch würzen.

Ob die scharfe **Küchen- oder Gewürzweibel**, die **Gemüseweibel**, die milde, süßliche rote **Weibel** oder die besonders feinaromatische **Frühlingsweibel** – sie alle sind ein Genuss für die Küche und fördern die Gesundheit. Sie haben einen günstigen Einfluss auf die Blutgerinnung und fördern die Verdauung.

G'SUND & G'SCHMACKIG



Siegfried Wirtgen, Küchenmeister und Dipl. Ernährungsberater

Wie gestreift sollte der Salat eigentlich sein?

Im Frühsommer erobern Salatgerichte wieder die Speisepläne. Betrachten wir die Angebote näher finden sich aber einige Punkte, die ich kritisch erläutern möchte: Unter „Salat“ verstehen wir alle essbaren Blattgemüse, im Sprachgebrauch werden darunter aber auch Gerichte aus anderem Gemüse und Wildkräutern verstanden, oft in Kombination mit Fisch, Meeresfrüchten oder Fleisch. Blattgemüse werden in erster Linie roh verzehrt und mit diversen Marinaden oder Dressings entstehen Kompositionen, die für unsere Ernährung sehr wertvoll sein können – es aber leider nicht immer sind.

Die Nutzung des heimischen Angebotes an Salat und Gemüse wird durch die Verwendung importierter Ware, die zu Dumpingpreisen den Markt überschwemmen, zurückgedrängt. Oft wird versucht, das Flair anderer Länder durch Präsentation imitierter Gerichte zu erzeugen. Warum muss die Innovation schon bei Blattsalaten mit Putenbruststreifen oder dem Chopsalat mit Schinken- und Käsestreifen enden? Abgesehen davon, dass gerade Putenfleisch oft hoch belastet ist und dass übermäßiger Genuss von nitratbehandelten Produkten ebenfalls kritisch zu betrachten ist, sollte die Erhaltung unserer Esskultur auch aus ökologischen und ökonomischen Gründen mehr Gewicht erhalten. Gerade in unserer heimischen Tradition finden wir viele Möglichkeiten uns mit gesunden, frischen und abwechslungsreichen Salatgerichten zu verwöhnen. Warum also nicht einfach einen Paradeiseralat mit Brenneseln und gebratenem Knoblauch oder ein herrliches Kopfsalatherz mit Kräuterjoghurt, gebackenen Schweineschwänzchen und Kernöl auf den Tisch zaubern und Familie oder Freunde damit überraschen? In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen guten Start in die Sommersaison und viele tolle Ideen um die Salate wieder etwas zu entstreifen.

RAPSO: Das Gute liegt so nah...

Vom Distelöl bis zum Weizenkeimöl – hochwertige Öle gibt es viele: Jedes einzelne entfaltet seine geschmacklichen Besonderheiten und lässt sich individuell einsetzen, gesund sind hochqualitative Öle bekanntermaßen ja ohnehin. Doch warum in die Ferne schweifen, wenn quasi vor der eigenen Haustüre eines der hochwertigsten Pflanzenöle am Markt, nämlich RAPSO, hergestellt wird?

Dieses einzigartige Rapsöl wird in der Ölmühle in Aschach an der Donau hergestellt, die theoretische Maximalauslastung beträgt sage und schreibe 40.000 Tonnen Raps. Wissenschaftlich wird gerne zitiert, dass Olivenöl das gesündeste Pflanzenöl sei. Rapsöl kommt als einziges Pflanzenöl bei der Zusammensetzung der Fettsäuren ganz nah an Olivenöl heran bzw. übertrifft es sogar in wichtigen Parametern:

- dem Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren und an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- dem Gehalt an gesättigten Fettsäuren, die für hohe Blutfettwerte



und erhöhtes Herzinfarkt-Risiko verantwortlich zeichnen. Denn RAPSO hat von allen Pflanzenölen mit großem Abstand den niedrigsten Gehalt an gesättigten Fettsäuren.

• RAPSO ist cholesterinfrei und das macht es besonders bekömmlich. Durch die schonende Vorgangsweise bei der Aufbereitung von RAPSO kommt eine neutrale Geschmacksnote mit einem zarten Nussston zustande, die den Eigengeschmack der Produkte nicht beeinträchtigt. Das Öl ist klarerweise für sämtliche Zwecke der kalten sowie der warmen Küche geeignet. Zu guter Letzt schont es im Gegensatz zu manch hochwertigem Olivenöl auch noch das Geldbörse. Und fördert darüber hinaus auch noch die regionale Wirtschaft bzw. die regionale Infrastruktur. In Summe ist das cholesterinfreie Speiseöl aus Aschach an der Donau also ein Produkt, wie es sein soll: Ein im wahrsten Sinne des Wortes „gutes“ Geschäft für alle Beteiligten. Und gute Geschäfte liegen ja bekanntlich keinem der daran Beteiligten schwer im Magen...