

# Der Ernährungsberater

## Salate & Dressings

Unter dem eigentlichen Salat verstehen wir alle essbaren Blattgemüse, im Sprachgebrauch werden unter diesem Begriff aber auch Gerichte aus anderen Gemüsen und Wildkräutern verstanden, nicht selten in Kombination mit Fisch, Meeresfrüchten oder Fleisch. Blattgemüse werden in erster Linie roh verzehrt und mit diversen Marinaden oder Dressings entstehen die mannigfaltigsten Kompositionen die für unsere Ernährung sehr wertvoll sein können. Salate haben in der Regel einen sehr hohen Wassergehalt, sind arm an Kalorien, liefern aber reichlich Vitamine und Mineralstoffe sowie große Mengen an bioaktiven Substanzen, zu denen die Ballaststoffe, die sekundären Pflanzenstoffe sowie bei fermentierten Lebensmitteln noch spezielle Substanzen zählen. Um das Thema aber vollständig zu betrachten, sollten unterschiedliche Aspekte erwähnt werden. Grundsätzlich wird in allen Ernährungsrichtlinien empfohlen, dass ein guter Teil der täglichen Ernährung aus Rohkost besteht, um dem Organismus hohe Mengen an wertvollen Mikronährstoffen zuzuführen.

Diese können aber vom Körper nur aufgenommen werden, wenn das Zellgewebe so weit wie möglich zerlegt worden ist, das heißt, langsames und gutes Kauen sowie eine funktionierende Verdauung sind hier von Nöten. Unterstützt wird dieser Vorgang von hochwertigen Fetten, die möglichst aus kaltgepressten, biologisch angebauten Ölen stammen sollten sowie natürlichen Essigsäuren. Die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine ist ebenfalls davon abhängig und auf diese Art können wir auch sehr gut die essentiellen Omega- Fettsäuren aufnehmen, die der Körper für vielfältige Stoffwechselfvorgänge, Enzymatische Aktivitäten und Zellerneuerungen benötigt. Der Erhalt der für die Darmflora lebenswichtigen Mikroorganismen wird durch die Zufuhr von Ballaststoffen und Säurebakterien unterstützt. Da die Verdauung von Rohkost energetisch aber kühlt, ist ein übermäßiger Verzehr für manche Menschentypen eher ungünstig. Das heißt, Ernährungsempfehlungen basieren nicht nur auf der Auswahl hochwertiger

Lebensmittel und Zubereitungen, sondern müssen vor allem individuell abgestimmt sein, um den unterschiedlichsten Konstitutionen gerecht zu werden. Bei der Auswahl von Blattgemüsen sollte auch darauf geachtet werden, möglichst unbelastete Ware zu verwenden. Kopf- und Feldsalat enthalten oft überdurchschnittliche Mengen an Nitraten, besonders als Treibhausware. Die Belastung mit Pestiziden kann man durch den Gebrauch biologisch erzeugter Ware minimieren, muss aber auch hier auf die absolute Frische der Produkte achten, um hohen Nährstoffverlusten entgegenzuwirken. Die in einigen Salaten enthaltenen Bitterstoffe regen die Produktion von Speichel und Magensaft an und unterstützen somit maßgeblich die Verdauung.

Bei der Auswahl von Salaten kann auf ein großes Sortiment zurückgegriffen werden, was aus ernährungsphysiologischen Gründen begrüßenswert ist, solange die Produkte in erster Linie aus regionalem Anbau stammen. Die Auswahl der verwendeten Öle sollte neben Olivenöl auch Nussöl, Distelöl, Sonnenblumenöl, Leinöl, Traubenkernöl und Weizenkeimöl beinhalten.

Essige sollten aus natürlich vergorenen Ausgangsprodukten hergestellt worden sein, wie zum Beispiel Äpfel, Birnen oder Trauben. Dressings gibt es in unzähligen Variationen, die Kunst besteht darin, die geschmackliche Balance zwischen dem Salat und der Marinade zu finden. Das feine Spiel der Säuren und Bitterstoffe, den süßlichen Elementen und den ausgleichenden Geschmacksrichtungen scharf, herb und salzig führt immer wieder zu neuen Kreationen, die, abgestimmt auf die Jahreszeit, unseren Speiseplan abwechslungsreich und gesund erhalten.



*Siegfried Wintgen,  
Dipl. Ernährungs-  
und Gesundheitstrainer,  
Küchenmeister  
VKD und Mitglied des  
Team Pools der  
Nationalmannschaft  
der Köche Deutschland informiert.*