

Was wir essen

Blattsalate – knackig und frisch

Heiße Sommertemperaturen steigern den Appetit auf Blattsalate. Diese haben jetzt Hochsaison und sind aus heimischem Anbau in großer Auswahl auf dem Markt oder im Handel zu finden.

Nach Eisbergsalat stehen Kopfsalat und gemischte Blattsalate am häufigsten auf dem Speiseplan. Wenig Energie, jedoch Inhaltsstoffe, wie verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und vor allem Ballaststoffe machen Salate zu einer wertvollen Lebensmittelgruppe.

Als Vorspeise oder Beilage sollten Sie einen Platz in unserer täglichen Ernährung haben. Angereichert mit eiweißreichen Lebensmitteln wie z.B. gebratenen Fleisch- oder Fischstreifen, Ei sowie Käsewürfel wird ein bunter Blattsalat zur Hauptmahlzeit.

Unsere Tipps für Einkauf und Zubereitung:

- ✓ Achten Sie beim Einkauf auf Frische und Herkunft. Salate direkt vom Erzeuger oder Wochenmarkt haben kurze Transportwege und schonen das Klima.
- ✓ Salatblätter auch bei Eisbergsalat immer sorgfältig putzen, d.h. die harten äußeren Blätter, grobe Stiele und harte Mittelrippen entfernen. Anschließend kurz und gründlich waschen, damit nicht zu viele Inhaltsstoffe auslaugen.
- ✓ Salat auf Vorrat richten spart Zeit. Hierzu die gewaschenen und trocken-geschleuderten Salatblätter in eine Plastiktüte geben. Im Kühlschrank aufbewahrt bleiben sie so 2-3 Tage frisch.
- ✓ Mischen Sie verschiedene Salatsorten und geben Sie geraspelte Karotten oder Kohlrabi sowie Gurkenscheiben oder Tomatenecken dazu. Das macht den Salat schön bunt und wertet seinen Gesundheitswert auf.
- ✓ Bereiten Sie die Salatsoße am besten selbst zu, denn viele Fertigdressings enthalten reichlich Fett und verwandeln den Salat schnell in eine „Kalorienbombe“.
- ✓ Verwenden Sie bevorzugt kaltgepresste Pflanzenöle wie z.B. Rapsöl, Leinöl oder Olivenöl, die uns mit wertvollen Fettsäuren versorgen. Ein Esslöffel Öl reicht für eine Portion Salat.
- ✓ Empfindliche Blattsalate erst kurz vor dem Verzehr mit dem Dressing mischen.
- ✓ Die Blätter sollten trocken sein, damit sie sich gut mit dem Dressing verbinden und nicht so schnell welk werden.
- ✓ Vorsicht ist bei fertigen Salatmischungen geboten. Wenn sie zu lange oder nicht kühl genug im Geschäft gelagert werden, können sie mit einer vielfältigen Keimflora besiedelt sein. Ein praller, geblähter Beutel deutet auf Gärungsprozesse und Verderbnis hin. Auf alle Fälle auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten. Fertigsalate immer vor dem Verzehr nochmals gründlich waschen und verlesen.

