ZUM ANMACHEN GUT

MEHR ALS NUR BEILAGE

Wer sich gesund ernähren will, kommt um Salat nicht herum: Mit wenig Kalorien und fast gar keinem Fett sind die grünen Köpfe ideal für alle, die ein wenig auf ihre Figur achten wollen. Zudem haben viele Salate einen hohen Gehalt an Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen und eignen sich somit für eine ausgewogene Ernährung. Neben den Klassikern Kopfsalat und Eisbergsalat kommt das Grünzeug in vielen anderen Sorten daher und sorgt so für die richtige Abwechslung auf dem Speiseplan.

BATAVIASALAT (LACTUCA SATIVA VAR. CAPITATA)

Für alle, die sich beim Einkaufen schlecht entscheiden können, ist der Bataviasalat ideal: Die französische Züchtung vereint die besten Eigenschaften von Eisbergsalat und Kopfsalat. Er ist wunderbar knackig und kräftig im Geschmack. Mit seiner leichten Kräuselung ist er zudem ein absoluter Hingucker. Zubereitet werden kann der Bataviasalat genauso wie ein Kopfsalat.

Saison: Mai – September

FRISÉE

(CICHORIUM ENDIVIA CRISPUM)

Frisée ist eine Endiviensorte und wird auch krausblättrige Endivie genannt, denn die Blätter sind stark geschlitzt und gekraust. Das Salatherz ist hellgrün bis gelblich und sollte ein Drittel des Kopfes ausmachen. Aufgrund des im Milchsaft enthaltenen Inulins schmeckt der Frisée leicht bitter – je grüner die Blätter, desto bitterer der Geschmack. Frisée hat viele Mineralstoffe und wird meist roh als Salat verzehrt. Man kann ihn aber auch wie Spinat kochen.

Saison: Mai – November

SAUERAMPFER

(RUMEX ACETOSA)

Traditionell gehört Sauerampfer zu den sieben klassischen Kräutern der Frankfurter Grünen Soße, aber ansonsten ist er in der deutschen Küche etwas in Vergessenheit geraten. Dabei enthält das säuerliche Wildgemüse viel Vitamin C und kann sowohl roh als auch gekocht verzehrt werden. Verwendet werden sollten aber nur junge, grüne, unbeschädigte Blätter; ältere Blätter mit rostbraunen Löchern sind in größerer Menge besonders unbekömmlich.

Saison: März – November

LÖWENZAHN (TARAXACUM SECT. RUDERALIA)

Im Garten kennt ihn jeder, auf dem Teller jedoch kaum einer. Dabei ist der Löwenzahn vielseitig einsetzbar: Die etwas bitter schmeckenden Blätter können mit einem leichten Dressing als Salat serviert werden, mit Kartoffeln und Speck wiederum wird eine deftige Mahlzeit daraus. Doch nicht nur die Blätter finden in der Küche Verwendung: Aus den Blüten lässt sich ein Sirup kochen, der als veganer Honigersatz zunehmend Freunde findet.

Saison: April – Oktober

SPINAT (SPINACIA OLERACEA)

Wir haben es in unserer Kindheit gelernt: Spinat macht stark! Zwar wurde dem Spinat aufgrund eines Rechenfehlers fälschlicherweise lange Zeit der zehnfache Eisengehalt zugesprochen, aber auch die korrigierten Werte von 3,5 Milligramm pro 100 Gramm können sich sehen lassen. Zudem hat er einen hohen Gehalt an Mineralien, Vitaminen und Eiweiß. Den Frühlings- und Sommerspinat kann man wunderbar roh als Salat genießen, der kräftigere Herbst- und Winterspinat wird gekocht. Zudem wird Spinat zum Färben von Lebensmitteln verwendet.

Saison: Mai – Oktober

BRENNNESSEL (URTICA)

Zu Unrecht wird die Brennnessel häufig nur als Unkraut abgetan, dabei ist sie auch ein schmackhaftes Gemüse und vielseitiges Heilkraut. Vor allem die jungen Triebe können roh für Salate oder gekocht wie Spinat verwendet werden. Um die Brennhaare unschädlich zu machen, empfiehlt es sich, die Blätter mit einem Wiegemesser fein zu schneiden oder mit einem Nudelholz durchzuwalken. Kurz blanchiert verlieren die Blätter ebenfalls ihre reizende Wirkung.

Saison: März – Mai

LOLLO BIONDA (LACTUCA SATIVA VAR. CRISPA)

Auf den ersten Blick wirkt er aufgrund seiner eng stehenden krausen Blätter wie ein Salatkopf. Aber der Lollo Bionda, auch Lollo grün oder Krauskopf genannt, gehört zur Familie der Schnittsalate. Anders als beim Kopfsalat werden beim Blattsalat keine „Köpfe“ geerntet, sondern immer nur die äußeren Blätter. Wie alle Blattsalate sollte auch der Lollo Bionda erst kurz vor dem Servieren angemacht werden, und weil die krausen Blätter das Dressing besonders gut aufnehmen, darf es hier gerne ein bisschen mehr sein.

Saison: Mai – Oktober

RADICCHIO (CICHORIUM INTYBUS VAR. FOLIOSUM)

Aufgrund seiner roten Farbe wird Radicchio in der Gastronomie oft als Dekoration verwendet. Dabei kann der rote Salat auch mit seinen inneren Werten überzeugen: Er ist relativ kalorienarm, hat dafür aber umso mehr wichtige Ballaststoffe und Mineralstoffe wie Eisen, Kalium und Calcium. Zudem lässt er sich gut lagern, ist er doch im Kühlschrank bis zu vier Wochen haltbar.

Saison: Oktober – Mai

CHINAKOHL (BRASSICA PEKINENSIS)

Nomen est omen: Tatsächlich hat der Chinakohl seinen Ursprung in China und kam erst im 20. Jahrhundert nach Europa. Als Kreuzung von Speiserübe und Senfkohl ist er leicht bekömmlich und vielseitig einsetzbar. Weil er aus 94 % Wasser besteht, hat er wenig Kalorien, aber umso mehr Nährstoffe. Besonders im Winter ist er ein schmackhafter Vitaminlieferant. In Korea legt man die Blätter milchsauer ein und macht daraus Kimchi.

Saison: Juni – Dezember

EISKRAUT

(MESEMBRYANTHEMUM CRYSTALLINUM)

Das Eiskraut ist ein seltener Gast auf dem hiesigen Salatbüffet, dabei ist der wundersame Exot mit seinen dicken Blättern eine spannende Abwechslung auf dem Speiseplan. In Frankreich wird es oft als „Ficoïde Glaciale“ serviert und ist aufgrund seines säuerlichen und leicht salzigen Geschmacks eine beliebte Salatbeilage für Fisch und Meeresfrüchte.

Saison: Juli – Oktober

CHICORÉE (CICHORIUM INTYBUS VAR. FOLIOSUM)

Der Chicorée fristet im wahrsten Sinne des Wortes ein Schattendasein, gedeiht er doch in völliger Dunkelheit. So soll eine zu starke Bitterkeit vermieden werden. Trotzdem sind im Chicorée Bitterstoffe enthalten, die sich positiv auf die Verdauung auswirken. Wer den bitteren Geschmack nicht mag, sollte die Blätter vor der Verarbeitung für einige Minuten in lauwarmes Wasser oder in lauwarme Milch legen. Aus der Wurzel des Chicorées wurde früher der Zichorienkaffee, ein kaffeeähnliches Getränk, zubereitet.

Saison: Oktober – April

KRESSE

(LEPIDIUM SATIVUM)

Klein, aber oho: Zwar ist die Gartenkresse kein Blattsalat im herkömmlichen Sinne, aber das grüne Gewürzkraut kann dafür mit einem hohen Gehalt an Vitamin C, Eisen, Calcium und Folsäure punkten. Der Geschmack der Gartenkresse erinnert an Senf und Rettich und verleiht sowohl Quarkspeisen als auch Salaten, Aufstrichen und Suppen einen besonderen Pfiff.

Saison: Januar – Dezember

Bildnachweis: Shutterstock

CF Gastro Service GmbH & Co. KG
Beusselstraße 44 N-Q | 10553 Berlin | Tel.: 030 – 394 06 40 – 0
Fax: 030 – 394 06 40 – 200 | E-Mail: info@cfgastro.de | www.cfgastro.de

**Lieber digital?
Dann einfach unter
www.cfgastro.de**