

Es grünt so grün: die Vielfalt der Salate

Mo, 24.06.2019 - 09:23

Sommerzeit ist Salatzeit. „Ganz frisch schmeckt Salat am besten, auch der Nährstoffgehalt ist dann am höchsten“, weiß Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Frischen Salat erkennt man an der hellen Schnittstelle am Strunk und an den Blättern, die weder welk noch trocken sind.“ Im Kühlschrank wird Salat am besten in einem Behälter mit Deckel oder in ein feuchtes Tuch eingewickelt aufbewahrt. Die Salatblätter sollten erst unmittelbar vor dem Verzehr gewaschen, abgetropft, in Stücke gezupft oder geschnitten und angemacht werden.

Batavia hat grüne oder rötlich-braune Blätter und ist stark gekraust. Auch angemacht bleibt Batavia länger knackig als andere Salatarten.

Eichblattsalat ähnelt in der Form dem Eichenlaub. Die Blätter sind grün bis rötlich-braun, der Geschmack leicht nussig. Eichblattsalat ist nur kurz haltbar und sollte erst „in letzter Minute“ gewürzt werden.

Eisbergsalat hat feste, knackige, eng anliegende Blätter. Dadurch hält er sich im Kühlschrank ein paar Tage und bleibt auch angemacht länger knackig.

Endivie gehört zu den Zichoriengewächsen und ist für ihren etwas bitteren Geschmack bekannt. Es gibt sowohl Sommer- als auch Winterendivie. Je nach der Form der Blätter wird glatte Endivie von krausblättriger unterschieden. Endivie schmeckt sowohl als roh als auch warm zubereitet.

Kopfsalat (aus der Gattung der Lattiche) hat großlappige, weiche äußere Blätter, im Inneren sind sie heller und zarter. Kopfsalat ist empfindlich und welkt rasch. Kopfsalat aus Freilandanbau hat festere Blätter und einen intensiveren Geschmack als solcher aus dem Gewächshaus.

Lollo hat stark gekrauste Blätter. Je nach Farbe wird Lollo Bianco (mit grünen Blättern) und Lollo Rosso (mit rötlichen Blättern) unterschieden. Im eigenen Garten kann Lollo auch blattweise als Pflücksalat geerntet werden.

Romanasalat hat eher feste Blätter, die einen hohen Kopf bilden. Er schmeckt sowohl roh als auch gedünstet.

Radicchio hat intensiv rote bis violette Blätter mit weißen Blattrippen. Abhängig von der Sorte hat Radicchio runde oder längliche Köpfe und kann im Frühjahr, Sommer oder Herbst geerntet werden. Radicchio schmeckt ziemlich bitter, daher wird er gerne mit anderen Salaten oder Gemüsen kombiniert.