

Wie bleibt Blattsalat möglichst lange frisch?

Mo, 18.05.2020 - 13:49

Keine Frage: am besten schmeckt Salat, wenn er im eigenen Garten frisch geerntet und gleich zubereitet und gegessen wird. Verbraucher und Verbraucherinnen ohne eigenen Garten sind jedoch darauf angewiesen, dass Salat sich auch im Kühlschrank ein paar Tage lang frisch hält. Am besten gelingt dies, wenn man ein paar einfache Tipps beachtet.

Nach dem Einkauf sollte Salat möglichst rasch nach Hause transportiert werden. Dort sollten alle braunen Stellen entfernt werden. „Salat bleibt länger frisch und das Welken wird verzögert, wenn er in einen verschließbaren Behälter gepackt oder in Folie, ein Bienenwachstuch, ein feuchtes Küchentuch oder zumindest etwas Papier eingewickelt und so im Kühlschrank aufbewahrt wird“, weiß Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, „idealerweise im Gemüsefach.“ Dabei ist darauf zu achten, dass der Salat ausreichend Platz hat und nicht zusammengedrückt wird.

Eissalat bleibt, so gelagert, mehrere Tage lang frisch, Radicchio sogar bis zu einer Woche. Zartere Salate und auch Rucola welken schneller und sollten spätestens innerhalb von zwei Tagen verbraucht werden. Leider nimmt mit der Dauer der Lagerung nicht nur die Knackigkeit, sondern auch der Vitamingehalt ab. Um das Auslaugen von Vitaminen und Mineralstoffen zu vermeiden, sollte Salat vor der Zubereitung nicht in Wasser eingeweicht, immer erst nach dem Waschen zerkleinert und erst unmittelbar vor dem Verzehr gewürzt werden.

Bereits gewaschene, verpackte Salate und Salatmischungen müssen ebenfalls gekühlt aufbewahrt und sollten möglichst rasch, jedenfalls aber innerhalb des auf der Packung angegebenen Verbrauchsdatums („zu verbrauchen bis“ - „da consumarsi entro“) verzehrt werden. Auch wenn diese Salate bereits gewaschen und verzehrfertig sind, empfiehlt sich dennoch das nochmalige Waschen unter fließendem Wasser, um eventuell vorhandene Keime zu entfernen.