REZEPT-VORSCHLAG

Roter Gartensalat

Salat:
Ein halber Kopf Lollo Rosso
2 Tomaten, ein halbes Bund Radieschen
1 TL gehackte Haselnüsse
Gehackte frische Kräuter nach Belieben

Soße:
50 ml Buttermilch
1 EL Orangensaft, 1 TL Sojasoße
Je ein halber TL Senf und Honig
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Salatzutaten waschen, trocknen und mundgerecht schneiden beziehungsweise zupfen und miteinander vermengen. Die Soßenzutaten rühren, abschmecken und kurz vor Verzehr über den Salat gießen.

Ergänzt mit gehobeltem Käse und einer Scheibe Vollkornbrot erhält man eine vollwertige Mahlzeit.

SCHON PROBIERT?

Frische Erdbeeren geben dem Salat eine fruchtige Note.

Übrigens:

Fett hilft dem Körper das beta-Carotin aus dem Salat aufzunehmen. Pflanzliche Öle beziehungsweise Nüsse und Samen liefern besonders gesunde Fettsäuren.

INFORMATIONEN ZUM LEBENSMITTEL DES MONATS

Herausgeber:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Ernährung, Weinbau und Forsten Rheinland-Pfalz (MULEWF)
Kaiser-Friedrich-Str. 1, 55116 Mainz
Telefon: 06131–16 0, Fax: 06131–16 4649
Mail: poststelle@mulewf.rlp.de
Internet: www.mulewf.rlp.de

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V., Lebensmittel und Ernährung
56068 Koblenz, Entenpfuhl 37
Mail: ernaehrung-ko@vz-rlp.de

67059 Ludwigshafen, Bahnhofstraße 1
Mail: ernaehrung-lu@vz-rlp.de

55116 Mainz, Seppel-Glückert-Passage 10
Mail: ernaehrung@vz-rlp.de

Expertentelefon:

Telefon: 01805–60 75 60 30
Montag 9–13 Uhr,
Donnerstag 13–17 Uhr
(0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz,
aus den Mobilfunknetzen max. 0,42 Euro/Min.)

Gestaltung: Landesamt für Umwelt, Wasserwirtschaft und Gewerbeaufsicht Rheinland-Pfalz (LUWG)
Bildnachweis: MULEWF, LUWG, VZ Rheinland-Pfalz e.V.
Druck: Pennrich Druck, Bingen

Stand: August 2012

verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR UMWELT, LANDWIRTSCHAFT, ERNÄHRUNG, WEINBAU UND FORSTEN

LEBENSMITTEL DES MONATS

REGIONAL UND BIO

GARTENSALAT

Juli/August

BEDEUTUNG FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Knackige Gartensalate sind im Sommer sehr beliebt. Sie sind wasserreich, ausgesprochen kalorienarm, leichtverdaulich und machen trotzdem satt. Salate enthalten verschiedene Vitamine (vor allem beta-Carotin, Vitamin C und Folsäure) und Mineralstoffe.

Allerdings muss man von den meisten Sorten viel essen, um seine Vitaminbilanz aufzubessern. Daher ist ein Mix mit frischen Kräutern und rohem Gemüse empfehlenswert.

In allen Salatarten stecken auch viele wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, wie zum Beispiel natürliche Bitterstoffe. Diese regen den Appetit an und fördern die Verdauung.

„Frische Salate sind eine tolle Bereicherung für jeden Speiseplan und ein „Muss“ für alle, die sich genussvoll, gesund und ausgewogen ernähren wollen. Besonders die Salate der heimischen Erzeuger punkten in Sachen Frische und Klimaschutz.“

Ulrike Höfken
Ministerin für Umwelt, Landwirtschaft, Ernährung, Weinbau und Forsten

QUALITÄTSKRITERIEN BEI SALAT

Salat muss nach den Mindesteigenschaften unter anderem ganz, sauber, von frischem Aussehen und frei von fremden Geruch oder Geschmack sein.

Erzeugnisse der Klasse I müssen von guter Qualität sein, beim Salat der Klasse II sind leichte Farbfehler und leichte Schäden durch Schädlinge zulässig.

REGIONAL, SAISONAL UND BIOLOGISCH

Die meisten Blattsalate wie Kopfsalat, Endiviensalat und Eisbergsalat wachsen bei uns von Mai oder Juni bis Oktober im Freiland. Treibhaussalat, der überwiegend in der Wintersaison angeboten wird, ist generell stärker mit Pflanzenschutzmitteln belastet als Sommerware. Untersuchungen haben außerdem gezeigt, dass Salate aus dem Ausland die zulässige Höchstmenge für Pflanzenschutzmittel häufiger überschreiten als einheimische Ware.

Deshalb gilt: Besser saisonal und regionale Salate einkaufen. Bio-Salate enthalten in der Regel weniger Nitrat und werden ohne Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln erzeugt.

Weitere Informationen: www.salatprobe.de

WISSENSWERTES

Salat enthält zum Teil hohe Mengen an Nitrat. Für den Menschen ist Nitrat unerwünscht, da im Organismus daraus Nitrit und krebserregende Nitrosamine gebildet werden können.

Der Nitratgehalt kann durch verschiedene Faktoren wie sortentypische Eigenschaften, klimatische Verhältnisse oder die Anbaubedingungen (z. B. Düngung) beeinflusst werden. Beim Anbau im eigenen Garten sollte mit Dünger sparsam umgegangen werden. Hohe Lichtintensität und lange Sonneneinstrahlung bewirken ein Absinken der Nitratwerte. Wintersalat aus Gewächshäusern weist deutlich höhere Nitratgehalte auf als Freilandsalat im Sommer.

In der EU sind Höchstwerte für den Nitratgehalt in Salat – aufgeteilt nach Erntezeitraum (April bis September und Oktober bis März) und Anbauweise (Unterglasanbau und Freilandware) sowie speziell für Eisbergsalat und Rucola festgesetzt.

Die Gesamtaufnahme von Nitraten liegt normalerweise deutlich unter der duldbaren täglichen Aufnahme. Deshalb besteht kein Grund, keinen oder nur wenig Salat zu essen. Im Gegenteil: Gemüse ist ein wichtiger Bestandteil des Speiseplans und tut der Gesundheit gut.

REICHE VIELFALT

Die Vielfalt der Kultursorten der Salate lässt sich auf dem Wochenmarkt bestaunen. Am bekanntesten ist der Kopfsalat. Er kommt mit grünen und roten Blättern in den Handel und ist neutral im Geschmack.

Seit einigen Jahren ist der Eisbergsalat der Spitzenreiter in Deutschland. Romanasalat, ein so genannter Bindesalat, hat einen länglichen, lockeren Kopf und schmeckt herzhaft. Die stark gekrausten rötlichen beziehungsweise gelb-grünen Blätter der Sorten Lollo-Rossa, Eichbergsalat oder Lollo-Bionda, gehören zu den Pflück- beziehungsweise Schnittsalaten.

Rucola ist kein Gartensalat, sondern zählt zu den Kräutern. Gesundheitlich wertvoll sind die scharfschmeckenden Senföle (Glucosinolate) und aromatischen Bitterstoffe. Rucola weist oft sehr hohe Nitratwerte auf, vor allem im Winter, und sollte daher eher sparsam verwendet werden.

Für die schnelle Küche werden bereits fertig geschnittene Mischsalate in Plastikbeuteln angeboten. Sie sind leicht anfällig und sollten deshalb kühl gelagert und schnell verbraucht werden.

TIPPS

Salat – frisch auf den Tisch

Salat kauft man am besten frisch. Die Frische zum Beispiel bei Kopfsalat erkennt man an der Schnittstelle des Strunkes, die bei längerer Lagerung braun bis schwarz wird.

Salat ist nicht lange haltbar und sollte möglichst frisch verzehrt werden. In ein feuchtes Tuch oder in feuchtes unbedrucktes Papier gewickelt, auch in einer Plastiktüte mit Löchern, kann Salat – je nach Sorte – zwei bis mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Die Lagerung zusammen mit Obst oder Tomaten ist dabei zu vermeiden, da der Salat sonst schnell welkt.

Salat schmeckt am besten, wenn er kurz vor dem Verzehr zubereitet wird. Vorher ist er unbedingt mit kaltem Wasser gründlich zu waschen, um Schmutz oder Rückstände von Pflanzenschutzmitteln zu entfernen. Zu langes Wässern ist jedoch zu vermeiden, da sonst die wasserlöslichen Vitamine ausgelaugt werden.

Bei der Zubereitung von Wintersalat sollten zur Verringerung des Nitratgehaltes Stängel und Blattrippen entfernt werden.

„Wer auf küchenfertige Salatmischungen nicht verzichten will, sollte auf frische und knackige Blätter achten. Am Besten ist es, sie mehrere Tage vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums zu essen. Wichtig ist, den Salat noch einmal zu waschen. Ein Großteil der Keime kann so entfernt werden."

Ulrike von der Lühe
Vorstand der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz