

Salat – appetitlich von der Aussaat bis zur Ernte!

(GMH) Salat ist heute von keiner Speisekarte mehr wegzudenken. Wo vor Jahren der grüne Kopfsalat noch unangefochten als „König der Salate“ bezeichnet wurde, läuft ihm heute der Eissalat den Rang ab. Aber auch bunte Blätter und gekräuselte oder gelockte Blattformen wie beim Römischen Salat (Romana), Endivien-, Eichblatt-, Feldsalat oder Lollo Rosso sowie Rucola werden in deutschen Küchen immer beliebter. Ganz gleich welche Pflanzenart man bevorzugt, die Vielfalt an diesem frischen, vitaminreichen Blattgemüse ist groß. Wir erhalten es das ganze Jahr aus heimischem Anbau oder durch Importe von europäischen Nachbarn.



Bildnachweis: GMH/M. Wild

Bildunterschrift: Vom Beet direkt auf den Tisch – dank regionaler Ware ist das Angebot frischer Salatsorten sehr vielfältig.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2011/07/GMH_2011_27_02.jpg

Salate bestehen aus einer Menge lebensnotwendiger und gesundheitsfördernder Stoffe, wenn auch teilweise in kleinen Mengen. Viele Sorten enthalten Betacarotin, verschiedene Vitamine und Folsäure. Mineral- und Ballaststoffe sind ebenfalls dabei. Geschmacklich und ernährungspsychologisch am wertvollsten sind



Salat-Speisen aus den verschiedensten Grüntönen – sprich Sorten, die je nach Jahreszeit zusammengestellt werden und aus der eignen Region stammen sollten.

Trotz ganzjährigem Angebot hat jede Salatsorte ihre Saison. Der Kopfsalat wird beispielsweise von Anfang Mai bis Ende November aus deutschem Freilandanbau geerntet. Von Anfang März bis Mitte Mai und von Oktober bis Dezember wird er bei uns unter Glas oder Folie kultiviert. Eissalat kommt von Mai bis Oktober / November von deutschen Freilandflächen. Ab Oktober bis Ende Mai importieren wir ihn überwiegend aus Spanien.

Da es sich bei Salat um ein äußerst empfindliches Frischeprodukt handelt, spielen die Hygiene und der Zeitfaktor in den Gartenbau-betrieben bei der Ernte eine entscheidende Rolle. Salate wie Kopf- oder Eissalat welken bei starker Sonneneinstrahlung und hohen Temperaturen schnell, so muss die Ernte meist in den frühen Morgenstunden beginnen. Die Salatköpfe werden oftmals unter anstrengendem körperlichen Einsatz der Erntehelfer auf den Freilandflächen mit einem Messer über der Wurzel abgeschnitten. Nach dem Schneiden werden die unteren Blätter des Salatkopfes entfernt und dann Kopf an Kopf vorsichtig in Kisten gepackt. In großen Betrieben wird die Salaternte teilweise maschinell durch Förderbänder unterstützt. Möglichst rasch – um die vorgeschriebenen Kühltemperaturen nach der Ernte einzuhalten – gelangen die Kisten ins Kühlhaus. Dank moderner Logistik gepaart mit guter Qualität und Frische der Ware sowie einer optimalen Verpackung kommt der Salat sehr schnell von der Produktionsfläche zum Verkaufsort.

[Kastenelement:]

Tipps zur Verwendung

Nicht nur als kaltes Gericht kann man Salat auf den Tisch bringen. Auch für eine warme Mahlzeit ist er geeignet, beispielsweise in einem warmen Kartoffel-Feld- oder Endiviensalat. Neben dem Dünsten kann man Salat kurz anbraten und ihn als warme Vorspeise servieren. Dabei sollte der Salat nur kurz in Öl geschwenkt, keinesfalls gekocht werden, bevor er unter Nudeln, Kartoffeln oder Reis untergehoben wird.