



Rund und gesund: Eis- und Kopfsalat

Bis in den November hinein haben Gartensalate aus heimischem Freilandanbau hierzulande Saison: Besonders beliebt sind der knackig-frische Eis- und der zart-aromatische Kopfsalat.

Bonn, 22. August 2012. Blatt für Blatt Genuss von heimischen Feldern: Rund 51.000 Tonnen Eissalat und 16.000 Tonnen Kopfsalat* aus hiesigem Anbau kauften die deutschen Verbraucher im vergangenen Jahr. Eis- und Kopfsalat bestehen zu mehr als 90 Prozent aus Wasser und sind daher besonders kalorienarm. Außerdem enthalten sie wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Als Grundlage für knackige Salate oder als Zutat auf Broten und Kanapees sind sie an warmen Spätsommertagen ideal.

Am besten mit kühlem Kopf genießen

Eissalat wurde vor rund 100 Jahren in Kalifornien gezüchtet. Sein Name geht auf die damalige Transportmethode zurück: Um den Salat auf dem Weg vom Feld zum Markt haltbar zu machen, wurden die Salatköpfe mit großen Eisstücken bedeckt. Eissalat zeichnet sich durch seinen dichten, runden Kopf und den gestauchten Strunk aus. Dadurch überlappen sich die Blätter und bilden eine geschlossene Kugel. Die inneren Salatblätter bleiben so besonders knackig. Tipp: Beim Einkauf sollten die Köpfe fest geschlossen sein. Eissalat am besten im Kühlschrank lagern. Hier bleibt er problemlos bis zu drei Wochen frisch.

Außenliegende Blätter einfach mitverzehren

Die Blätter des Kopfsalats sind meist breit, gewellt und leicht nach außen gebogen. Ihre Oberfläche fühlt sich samtig-weich an. Die äußeren Blätter enthalten besonders viele Vitamine. Sie sollten daher nicht achtlos abgezupft, sondern mitgegessen werden. Beim Einkauf müssen die Blätter knackig und der Kopf möglichst geschlossen sein. Kopfsalat ist licht- und druckempfindlich und bleibt länger frisch, wenn er kühl und schattig gelagert wird. Tipp: Den Strunk am besten kreuzweise einschneiden und in frisches Wasser setzen. Neben dem grünen Klassiker gibt es mittlerweile auch Sorten mit rötlicher und gelblicher Färbung.

Eissalat ist hart im Nehmen, Kopfsalat schätzt Behutsamkeit

Dank seiner festen Struktur lässt sich Eissalat leicht zubereiten. Einfach die Außenblätter entfernen, den Salatkopf vierteln, kurz waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerteilen. Die besonders zarten Kopfsalatblätter hingegen wollen mit dem richtigen Fingerspitzengefühl behandelt werden. Nach dem Abzupfen sollten die Blätter zunächst vorsichtig und nicht zu lange unter lauwarmem Wasserstrahl gereinigt werden. Anschließend mit einem sauberen Küchentuch trocken tupfen.

Da haben wir den Salat

Aufgrund seiner festen Blattstruktur kann Eissalat nicht nur an herzhaften Dressings wie einer Speck-Sahne-Vinaigrette mit gerösteten Croutons, sondern auch als Belag für herzhaftes Sandwiches serviert werden. Die zarteren Kopfsalatblätter harmonieren am besten mit einer leichten Vinaigrette. Damit die Kopfsalatblätter nicht zusammenfallen, sollten sie erst kurz vor dem Verzehr zubereitet und vorsichtig mit der Sauce angemacht werden.

Das Salat-Duo in Zahlen:

- Auf 4.797 Hektar bauen die deutschen Landwirte Eissalat an. Das größte Anbaugebiet liegt in Niedersachsen: Rund zwei Drittel der heimischen Eissalate stammen von dort.
- Kopfsalat wird auf 1.985 Hektar im deutschen Freiland angebaut. Stärkstes Anbaugebiet ist Rheinland-Pfalz, gefolgt von Nordrhein-Westfalen und Bayern.
- In Süddeutschland ist Kopfsalat besonders beliebt: Allein in Baden-Württemberg wird knapp ein Drittel aller heimischen Kopfsalate verzehrt.

* Quelle Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2012

Rezept-Tipp: Gemüse-Wraps



Zubereitungszeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

Für die Crêpes:

150 g Mehl

2 EL Schnittlauchröllchen

300 ml Milch

2 Eier

1 Prise Salz

2 Eier

Butter, zum Braten

Für die Füllung:

1 reife Avocado

5 Radieschen

1 Kohlrabi

8 Kopfsalatblätter

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

150 g Crème fraîche

1 TL Zitronenabrieb

Zubereitung:

1. Für die Crêpes das Mehl mit dem Schnittlauch und der Milch glatt rühren, die Eier unterrühren und mit Salz würzen. Der Teig sollte eher flüssig sein, eventuell die Milchmenge variieren. Jeweils etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 4 Pfannkuchen ausbacken.



2. Die Avocado schälen, halbieren, den Kern entfernen und der Länge nach in Streifen schneiden. Die Radieschen waschen, putzen und in Stifte schneiden. Den Kohlrabi schälen und dicke Stifte schneiden. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Für die Füllung die Crème fraîche mit der Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren und auf die Crêpes streichen, jeweils mit Salatblättern und dem Gemüse belegen, salzen, pfeffern und einrollen. Die Rollen jeweils in zwei Hälften schneiden und sofort servieren.

Nährwerte:

Kilojoule: 1534 kJ	Kohlenhydrate: 35 g
Kilokalorien: 368 kcal	Fett: 21 g
Broteinheiten: 3,0 BE	Eiweiß: 8,8 g
Cholesterin: 8 g	

Weitere Rezepte finden Sie unter www.deutsches-obst-und-gemuese.de.

Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- und Marketingmaßnahmen. Er kooperiert mit internationalen Schwesterorganisationen und übernimmt verschiedene Verwaltungsaufgaben. Die BVEO-Mitgliedsunternehmen haben einen konsolidierten Gesamtumsatz in Höhe von 3,3 Milliarden Euro. Davon entfallen 2,1 Milliarden Euro auf Obst und Gemüse und 1,2 Milliarden Euro auf Blumen und Pflanzen. Zum 1. Januar 2013 verlegt die BVEO ihren Sitz von Bonn nach Berlin.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
www.deutsches-obst-und-gemuese.de
Sophie Christin Wanke
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 0221-56938-109
Fax 0221-56938-201