



## Pressemitteilung

### **Einen kühlen Kopf bewahren: Sommerfrischer Salatgenuss**

**Rund und gesund: Blattsalate sind im Sommer perfekt für alle, die leicht und lecker genießen wollen. Auf gut 14.000 Hektar\* werden die Köpfe hierzulande gepflanzt. Das entspricht zehn Prozent der deutschen Gemüseanbaufläche. Jahr für Jahr ernten die Erzeuger im Schnitt rund 400.000 Tonnen Salat – perfekt für alle, die von der grünen Delikatesse nicht genug bekommen können.**

**Berlin, 19. Mai 2015.** Zu den beliebtesten Sorten zählen Kopf-, Eis- und Bataviasalat sowie Lollo Rosso und Mini Romana. Sie haben in Deutschland von Anfang Mai bis Ende Oktober Saison. Frische Ware lässt sich am dichten Stand der Blätter und an saftigen Außenblättern erkennen.

Ganz gleich welche Sorte – Salate sollten immer nur nach Bedarf gekauft werden, da sie empfindlich sind und schnell verzehrt werden müssen. Tipp: Wer ihre Lebensdauer verlängern will, schlägt die Köpfe am besten in ein feuchtes Küchentuch ein und lagert sie in der Verpackung im Gemüsefach des Kühlschranks.

#### **Bei Salat darf man ruhig ins Schleudern kommen**

Vor der Zubereitung zunächst den Strunk großzügig herausschneiden. Die losen Blätter anschließend in ein Sieb geben und gründlich unter kaltem Wasser reinigen. Achtung: Blätter vor dem Waschen nicht zerkleinern. Sonst gehen die vielen wertvollen Inhaltsstoffe verloren.

Blattsalate nach dem Waschen gut trocknen, damit das Dressing optimal aufgenommen werden kann. Mit einer Salatschleuder gelingt das Trocknen am besten. Wer keine zur Hand hat, legt die Blätter einfach in ein Küchentuch, knotet dieses zu und schleudert den Salat mehrmals. Dressings und Toppings erst kurz vor dem Verzehr über die Salate geben. So schmeckt alles knackig-frisch.

#### **Blatt für Blatt in Bestform**

Salate sind reich an Vitaminen, Mineralien und sättigenden Ballaststoffen – dafür arm an Kalorien. Kombiniert mit raffinierten Toppings, Früchten oder Kräutern sind sie Blatt für Blatt ein locker-leichtes Genuss-Highlight an warmen Sommertagen. Wer mehr als den herkömmlichen Beilagensalat servieren will, hat viele Möglichkeiten:

Fein-milder Kopf- oder Romanasalat zum Beispiel harmoniert bestens mit einer kräftigen Balsamico-Vinaigrette mit Rosmarin, Chili und Ahornsirup. Als



aromatisches Topping eignet sich herzhafter Ziegenkäse mit pflückfrischen Heidelbeeren. Zu Eissalat passen Champignons und Paprika mit angebratenen Rinderfilet- oder Hühnerbruststreifen. Tipp: Wer es vegetarisch mag, kann statt Fleisch alternativ auch Tofu oder Kichererbsenbällchen verwenden. Die etwas herberen Lollo- und Batavia-Salate schmecken sehr gut mit einem raffinierten Apfel-Walnuss-Topping an cremigem Buttermilch-Dressing mit Joghurt und Schnittlauch.

### **Schon gewusst?**

Salate werden meist frühmorgens geerntet und schnellstmöglich ausgeliefert, sodass die Ware noch am selben Tag frisch in der Gemüsetheke liegt.

#### **Infokasten**

- Im vergangenen Jahr kaufte jeder Deutsche im Schnitt rund drei Kilogramm Blattsalat.
- Gut die Hälfte davon entfiel auf Eissalat.
- Die Baden-Württemberger sind Deutschlands Salat-Fans Nr. 1. Nirgendwo sonst kommen die grünen Blätter so oft auf den Tisch.\*

\* Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2015

### Rezept-Tipp: Gemischter Salat mit Radieschen, Petersilie und Käse



**Zubereitungszeit:** 20 min  
**Gar- und Quellzeit:** ca. 18 min  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht

#### Zutaten (Für 4 Personen):

200g Radieschen  
½ Bataviasalat  
400 g grüne Bohnen  
Salz  
200g Couscous  
1 Zitrone, Saft  
4 EL Olivenöl  
½ TL scharfes Paprikapulver  
Pfeffer, aus der Mühle  
Zucker  
150g Hirtenkäse  
2 Stängel Petersilie

#### Zubereitung:

1. Die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. acht Minuten bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Den Couscous mit ca. 250 ml kochendem Salzwasser übergießen und ca. zehn Minuten ausquellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.
3. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Den Salat waschen und trocken schleudern.
4. Den Zitronensaft mit dem Öl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, sowie abschmecken.
5. Den Hirtenkäse zerkrümeln und mit den Bohnen, dem Couscous, den Radieschen sowie dem Dressing vermengen. Auf dem Batavia anrichten und servieren.

#### Nährwerte (Pro Portion):

Kcal: 415; kJ: 1747; KH: 43 g ; EW: 14,5 g ; F: 21 g ; BE: 3,5; Chol.: 26 mg ; Bst.: 3 g



### **Über „Deutschland – Mein Garten.“**

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

### **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- sowie Marketingmaßnahmen.

### **Kontakt:**

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marleen Peter

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>