

Salat aus Deutschland - Zeitlose Klassiker, die wahren Avantgardisten

Mehr als 130 Millionen Euro setzen die deutschen Erzeugermärkte mit Verkauf von Blattsalaten um. Dies entspricht einem bedeutenden Anteil von 20 Prozent ihrer gesamten Gemüsevermarktung. Zudem sind die Blattsalate eine sehr vielfältige Produktgruppe. Die deutschen Erzeugermärkte bieten allein 13 wirtschaftlich bedeutende Salatarten an, insgesamt sind es fast 20. Der Eisbergsalat ist seit Jahren der Deutschen liebstes Blattgemüse: Im letzten Jahr produzierten die Salatgärtner hierzulande etwa 132 Millionen Stück. Das entspricht einer Menge von etwa 1,6 Köpfen Eissalat pro Einwohnerkopf.

„In den letzten Jahren hat sich einiges im Salatbereich getan. Die Arten, die momentan stark angebaut werden, entsprechen den derzeitigen Ernährungstrends“, berichtet Albert Stein von vitfrisch. „Doch auch die Klassiker wie Eisberg-, Kopfsalat oder auch die Lollo-Arten spielen eine bedeutende Rolle in der Produktion.“ Die Entwicklung der Einkaufsmengen ist direkt mit dem Käuferprofil korreliert: Salate, deren Absatz in den letzten Jahren gestiegen ist, werden stärker von jüngeren Käufern nachgefragt. So entfallen etwa 64 Prozent des Kaufanteils von Kopfsalat auf Haushalte mit einem Haushaltsvorstand von 50 Jahren und älter, bei Chicorée liegt der Anteil sogar bei 76 Prozent. Bei den neuen Arten ist Verhältnis umgedreht: 63 Prozent der küchenfertigen Salate und 54 Prozent Rucola werden von unter 50jährigen gekauft.

Vielseitig, lecker und sehr trendy – Die Vorzüge der Klassiker

Kopfsalat

Der Kopfsalat lässt einem den Kopf schwirren: Mit dem Namen wird zugleich eine gesamte Kategorie als auch eine bestimmte Sorte betitelt. Die Sorte „Kopfsalat“ wird gerne auch Grüner Salat oder Buttersalat genannt, da die Konsistenz der Blätter eher zart-weich ist. Seine großen Blätter sind intensiv grün und saftig-erfrischend, wozu u.a. der Gehalt an Zitronensäure beiträgt. Der enthaltene Milchsaft mit dem Bitterstoff Lactucin macht ihn gut verträglich. Das Salatherz ist etwas knackiger, enthält aber

auch weniger Vitamin C als der übrige Salat – die äußeren Blätter sind also ein wichtiger Bestandteil des gesamten Kopfsalates.

Eisbergsalat

Der Eisbergsalat ist eine Weiterzuchtung des Kopfsalates. Sein Name entstand, weil er früher in Amerika auf Schreddereis transportiert wurde, um ihn frisch zu halten. Das ist bei der heimischen Produktion dieser festen Sorte, die sehr knackige Blätter ausbildet, nicht mehr nötig. Sein Kopf ist geschlossen, daher reicht es, die äußeren Blätter beim Putzen zu entfernen – die inneren Blätter können, aber müssen nicht gewaschen werden. Damit ist er ein perfektes Convenience-Produkt: einfach aufschneiden und los geht's. Außerdem ist er äußerst ergiebig und auch haltbar: als Kopf kann er mehrere Tage kühl gelagert werden. Als zubereiteter Salat kann ihm sogar das Dressing eine Weile vor dem Verzehr beigemischt werden.

Lollo bionda / rosso

„Lollo“ bedeutet eigentlich „Pflücksalat“, denn die Blätter des Salates wachsen immer wieder nach, wenn sie einzeln geerntet werden. Der Lollo bionda ist an seinem krausen Blatt und seiner hellgrünen Farbe zu erkennen. Sein Verwandter, der Lollo rosso ähnelt ihm äußerlich, abgesehen von einer dunklen Rotfärbung in den Blattspitzen. Geschmacklich sind sie sich einig: eine leicht-herbe Note vermischt sich mit nussigem Aroma. Durch das krause Blatt der Lollo-Salat viel Soße auf, was Dressing-Liebhabern entgegen kommt. Er hält sich gut frisch. Seine großen Blätter eignen sich nicht nur geschnitten für einen bunten Salat, sondern sie verleihen auch Sommersandwiches und Burger einen knackigen Schliff.

Eichblattsalat

Der Eichblattsalat gehört auch zu den Kopfsalaten, seine Blätter stehen locker zusammen und bilden eine leicht krausen Kopf. Am Stil sind sie grün, zur Spitze hin zeigen sie eine rotbraune Färbung, was den Salat äußerst dekorativ macht. Das nussige Aroma dieser Sorte macht ihn auch zu einem Gaumenschmauß. Seine weichen Blätter sind hervorragend mit

anderen Zutaten zu kombinieren. Er ist ein empfindsames Gewächs, das zügig zubereitet und sanft geputzt werden sollte.

Feldsalat

Zu der Familie der Baldriangewächse gehört der Feldsalat, der vor allem Süddeutschland angebaut wird. Nicht nur seine Früchte sind Nüsse, sondern auch der aromatische Geschmack einzelner Varietäten erinnert an Haselnuss, was ihm vielleicht in der Schweiz den Namen Nüsschen oder Nüsslisalat eingebracht hat. Dieser Salat ist reich an Kalium, Vitamin A und C sowie Eisen und Vitamin B6. Außerdem enthält er ebenfalls Magnesium, Folsäure, Zink, Kupfer und Phosphor. Die Franzosen essen ihn gern mit Speck und frischem Baguette, seine Zubereitung und Verwendung sind äußerst vielseitig, angefangen von der Beilage bei Fleischgerichten als auch püriert als frische Suppe oder in Kombination mit anderen Gemüsen oder auch Früchten zum Cocktail gereicht.

Chicorée

Der Chicorée wird häufig im Einzelhandel unter dunklem Papier gelagert. Das geschieht nicht, um auf ihn aufmerksam zu machen, sondern weil er schon so angebaut wurde. Der Herbst- und Wintersalat wächst im Dunkeln, sodass seine Blätter hellgelb bleiben und nicht zu bitter werden. Die Entstehung des Bitterstoff Intybin, der sich bei Lichteinwirkung entwickelt, wird so reduziert. Ganz ist die bitter-herbe Note nicht zu vermeiden, doch sie hat auch ihr Gutes: Bitterstoffe haben eine verdauungsfördernde und appetitanregende Wirkung. Der Chicorée bereichert als Rohkost einen Mischsalat mit einer individuellen Note. Darüber hinaus ist er einer der wenigen Salat-Vertreter, die auch gedünstet, gebraten oder gratiniert ein purer Genuss sind.