



Bonn, 26. August 2010

**Pressemitteilung:**

## **Das Saisonfinale der Sommersalate**

**Noch bis September und Oktober werden die sommerlichen Blattsalate geerntet. Die heimische Ware trumpft mit Qualität: Kurze Transportwege und Lagerungszeiten garantieren einen frischen, knackigen und nährstoffreichen Salatgenuss. Bis zum Saisonende kann das Salatangebot als gesundes, kalorienarmes Hauptgericht, Beilage oder Zwischengang auskosten werden.**

### **Regionale Ernte**

Überwiegen wird der Großteil der deutschen Salate im Freiland angebaut, nur auf wenigen hundert Hektar sprießen die Köpfe in Gewächshäusern. Bedeutende Anbaugelände liegen in Niedersachsen, Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen, wobei sich der Anbau auf wenige Großbetriebe verteilt. Salate werden meist frühmorgens geerntet und schnellstmöglich ausgeliefert, sodass die Ware noch am selben Tag frisch in der Gemüsetheke liegt.

### **Knackige Vielfalt**

Mehr als ein Dutzend Blatt- und Pflücksalate bringen Abwechslung auf den Teller. Das zeigt schon die Namensvielfalt: Kopf- und Eissalat, Batavia, Eichblatt, Endivie, Radicchio sowie Lollo Rossa und Bionda. Die Färbung der Salatblätter variiert von gelblich und hellgrün bis zu tiefem Rotbraun. Je nach Sorte sitzen die festen Blätter in einem geschlossenen Kopf oder bilden ein offenes Blattwerk mit krausen, gezahnten oder gefiederten Blättern. Auch geschmacklich bieten die Salate Unterschiede: Während Eichblatt, Lollo Bionda und Rossa nussartig schmecken, besitzen Endivien eine herzhaft-würzige Note und Salatherzen eine angenehme Süße.



## **Gehaltvolle Köpfe**

Frischer Salat ist nicht nur schmackhaft, sondern enthält auch viele wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und nicht zuletzt sättigende Ballaststoffe. Die äußeren dunkleren Blätter sind besonders gehaltvoll. Durch den rohen Verzehr und die kurze Lagerung bleiben Vitamine & Co gut erhalten.

## **Perfekte Lagerung**

Salat ist empfindlich und sollte deshalb rasch verzehrt werden. Eine Ausnahme stellt der Eissalat dar: Er hält sich bei guter Lagerung bis zu zwei Wochen. Bei den übrigen Köpfen ist Frische das oberste Gebot und am dichten Stand der Blätter, an saftigen Außenblättern und einem hellen Anschnitt des Strunks zu erkennen. Mit ein paar Tricks lässt sich die Lebensdauer der Salate verlängern. Bis zur Zubereitung sollte man sie in ein feuchtes Tuch oder Papier wickeln und kühl lagern. Etwas länger bleibt der Kopf frisch, wenn man den Strunk kreuzweise einschneidet, in frisches Wasser setzt und die Blätter ab und zu besprüht. Alternativ kann man Salat in einer gelochten Plastiktüte im Gemüsefach des Kühlschranks schonend aufbewahren.

## **Fantasievolle Kreationen**

Bei der Zusammenstellung der Salatzutaten inspiriert die saisonale Gemüsevielfalt. Verschiedene Blattsalate können miteinander und mit rohem Gemüse wie Kohlrabi, Möhren, Blumenkohl, Rettich, Radieschen oder Champignons kombiniert werden. Auch Mischungen von kurz gegarten Gemüsen wie zum Beispiel Kohl, Paprika oder Zucchini sind sehr schmackhaft. Bunte Variationen bedeuten auch mehr Vitamine und Mineralstoffe. Durch ein paar Streifen gebratenes Fleisch, Käsewürfel oder gekochte Eier verwandelt sich die knackige Beilage im Handumdrehen in eine vollwertige Hauptmahlzeit. Auch beim Kombinieren mit Fruchtigem und Herzhaftem sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.



## Krönende Dressings

Ein abgestimmtes Dressing vollendet jeden Salat zu einer wahren Gaumenfreude. Die Möglichkeiten für Salatsaucen sind nahezu unbegrenzt: Blattsalate und frisches Gemüse harmonieren mit fast allen Aromen und laden zum Experimentieren ein. Allein aus der langen Reihe aromatischer Essigsorten ergeben sich abwechslungsreiche Mixturen, in Verbindung mit wertvollen Speiseölen entstehen geschmacklich variantenreiche Salatsaucen. Für den leichten Salatgenuss lässt sich der Ölanteil beispielsweise durch Fruchtsaft oder Joghurt deutlich reduzieren. Dabei sollte man nicht vollständig auf Öl verzichten, denn Fett unterstützt nicht nur die Geschmacksentfaltung, sondern auch die Aufnahme einiger Vitamine und anderer bioaktiver Substanzen in den Organismus.



Foto: Salat auf Feld\_1



Foto: Salat auf Feld\_2

**Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten**