



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Jetzt haben wir den Salat! Leichter Genuss frisch vom Feld.

**Schön kann so lecker sein: Blattsalate mit Heidelbeeren, Ziegenkäse und essbaren Blüten – ein erfrischend leichtes Sommer-Vergnügen.**

**Berlin, 5. August 2019.** Hier ist der Genuss – nicht selten – Kopsache! Knackig-frisch und lecker, so kennen wir ihn aus den Regalen und Auslagen der Lebensmittelmärkte oder vom Wochenmarkt: Salat. Von Eisberg bis Rucola, über Lollo Rosso, Lollo Bionda, Endivien, Kopfsalat, Chicorée oder Frisée – um nur einige der Sorten zu nennen. Die Sortenvielfalt ist beinahe ebenso groß wie seine Beliebtheit bei den Verbrauchern. Und er schmeckt nicht nur solo, sondern auch bunt gemischt.

#### Da haben wir den Salat

Weit gefehlt! Denn Salat ist alles andere als ein Einheitsgemüse. Es gibt Blattsalate und es gibt Pflücksalate. Die einen gehören zu den Lactuca-Gewächsen, die anderen zu den Zichorien-Gewächsen und wieder andere zu den „anderen“ Gewächsen. Am meisten verbreitet sind die Lactuca oder auch Lattiche, die beim Anschnitt eine weißliche Flüssigkeit verlieren. Die populärsten Vertreter dieses Familienzweigs sind der klassische Kopf-, der zarte Butter-, der knackige Eisberg- und der würzige Bataviasalat. Ebenso wie auch die Pflücksorten Eichblatt, Lollo Rosso und Lollo Bionda. Typisches Geschmacksmerkmal der Zichorien-Gewächse sind ihre Bitterstoffe. Die schätzt man zum Beispiel im allseits beliebten Chicorée, den glatten oder krausen Endivien, dem roten Radicchio oder auch dem gefiederten Frisée. Zu den „anderen“ Salaten gehören der nicht minder beliebte Feldsalat und die Rauke, besser bekannt als Rucola.

#### Grüne Zahlen

Die Deutschen lieben Salat in allen Varianten und haben im vergangenen Jahr pro Kopf rund 5,3 Kilo verspeist. Rund 342.500 Tonnen Blattsalat wurden 2018 in Deutschland auf etwa 16.000 Hektar Fläche angebaut und geerntet. Die größten Anbauflächen liegen in Rheinland-Pfalz (2.997 ha), gefolgt von Nordrhein-Westfalen (2.959 ha), Baden-Württemberg (2.340 ha) und Niedersachsen (1.871 ha). Besonders gerne gegessen wird übrigens der klassische Eis- oder Eisbergsalat. War er in den 1980er-Jahren in Deutschland noch gänzlich unbekannt, hat er sich in den letzten Jahren zum Star unter den Salaten gemausert. Rund 1,35 Kilo landeten letztes Jahr bei jedem Deutschen durchschnittlich auf dem Teller. Dass der Eissalat so beliebt ist, liegt auch an seinen Alleskönner-Qualitäten. Durch seine relativ feste Blattstruktur lässt er sich gut lagern und verarbeiten. Sein leichter Geschmack macht ihn zur perfekten Grundlage

**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/)



© BVE0 / Eissalat kurz vor der Ernte



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

für viele Salatdressings und zur stimmigen Beilage auf Burgern oder zu Fleisch.\*

### Die Top 10 der Salate (Pro-Kopf-Verbrauch 2018\*):

- Eisbergsalat (1,35 Kilo)
- Kopfsalat (0,27 Kilo)
- Chicoree (0,26 Kilo)
- Salatherzen (0,19 Kilo)
- Feldsalat (0,14 Kilo)
- Sonstige Salate (0,11 Kilo)
- Lollo Rosso/Bionda (0,08 Kilo)
- Endiviensalat (0,08 Kilo)
- Spinat (0,07 Kilo)
- Ruccola (0,06 Kilo)

(\*Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)/Statistisches Bundesamt 2019)

### Harmonie & Zusammenspiel

Grundsätzlich können Salatsorten natürlich so kombiniert werden, wie es jedem am besten schmeckt. Ein paar Kniffe, damit die Salatkombination besonders gut gelingt, gibt es aber doch. So passen geschmacklich eher zurückhaltende Sorten, wie Kopf-, Eisberg- oder Bataviasalat besonders gut zu kräftigen Salatsorten wie Chicorée, Frisée oder Radicchio. Lollo Rosso, Lollo Bionda, Eichblatt- oder Bataviasalat sorgen nicht nur für tolle Farbakzente und facettenreiche Textur in der Salatschüssel, sie schmecken auch sehr gut zu würzigem Dressing oder knackigem Gemüse. Dazu kommt, dass strukturreiche Salate eine ideale Basis für Dressings sind. Romanasalat und Eisbergsalat etwa schmecken besonders gut mit cremigen Dressings wie Ranch oder Cesar Dressing. Feldsalat dagegen sollte eher mit einer leichten Vinaigrette serviert werden, da seine Blätter schnell schlapp werden. Das Gleiche gilt für Kopfsalat. Für kräftige Salate eignen sich auch eine fruchtige Vinaigrette, herzhafter Käse oder Obst.

### Power

Salat ist leichter Genuss. Fast das ganze Jahr über. Wer sich bewusst und gesund ernähren möchte, der findet unter den Blattsalaten von März bis November eine große Auswahl. Und das Beste daran: In den grünen Blättern stecken etliche gesunde Mineralstoffe und Vitamine. Römersalat ist zum Beispiel eine gute Quelle für Vitamin A und B, Kalium, Phosphor, Kalzium, Natrium und Eisen. Besonders viele gesunde Inhaltsstoffe finden sich in Salaten aus der Zichoriengruppe. Radicchio oder Endiviensalat beispielsweise enthalten C-, K- sowie diverse B-Vitamine und können sich mit ihren Bitterstoffen positiv auf die Leber auswirken. Wer sich kalorienbewusst ernähren möchte, der kann allerdings bei jedem Salat ordentlich zuschlagen. Denn mit 12 bis 25 Kalorien pro 100 Gramm sind die meisten Salatsorten echte Schlankmacher. Gleichzeitig machen sie satt, da sie über ein hohes Volumen verfügen.



© Jessica Diesing für BVEO / Blattsalat



© BVEO / Frischer Eissalat



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Einkauf

Salat isst man am besten ganz frisch. Beim Kauf sollte Salat frisch und knackig aussehen, die Blätter in kräftigen Farben glänzen und keine braunen Stellen haben. Auch trockene Ränder sind ein Zeichen für mangelnde Frische. Ein weiteres Frischemerkmal ist die helle Schnittstelle am Strunk.

### Lagerung

Wie lange sich Salat lagern lässt, hängt von der jeweiligen Sorte ab. Grundsätzlich gilt: Je fester die Blätter, desto länger sind sie knackig. Eisbergsalat lässt sich beispielsweise mehrere Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufheben, wenn er direkt nach dem Kauf in ein feuchtes Tuch eingeschlagen wird.

**Tipp:** Ein paar Tropfen Essig oder Zitronensaft auf das feuchte Tuch träufeln. Das vermindert die Keimbildung.

## Grüner Salat mit Heidelbeeren und Ziegenkäse

**Schwierigkeitsgrad: leicht / Zubereitungszeit: 15 Min.**

### Zutaten für 4 Portionen als Beilage:

- 1 Blattsalat (z. B. Batavia, Eichblatt oder Lollo Rosso/Bianco)
- 150 g Heidelbeeren
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 75 g Pinienkerne
- Optional: Essbare Blüten (z. B. Kapuzinerkresse, Vergissmeinnicht, Ringelblumen)

### Für das Dressing:

- 50 ml Olivenöl
- 50 ml Himbeeressig
- 2-3 EL Honig
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Alle Zutaten für das Dressing in ein kleines Einmachglas geben und schütteln, bis sie sich zu einer homogenen Flüssigkeit verbunden haben.
- Die Pinienkerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie von allen Seiten leicht gebräunt sind.
- Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. In eine Schüssel geben und die Heidelbeeren, den zerbröselten Ziegenfrischkäse



© BVE0 /  
Heidelbeeren am Strauch



© Jessica Diesing für BVE0 /  
Blattsalat



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

sowie die Pinienkerne darauf verteilen.

- Das Dressing darüber gießen und zum Schluss die Blüten darauf streuen.

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de) an uns wenden.**

### 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

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© Jessica Diesing für BVEO / Blattsalat

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin