



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Rohvolution auf dem Feld: Der Salat ist so weit. Er will in die Schüssel!

Sommer, Sonne und Salat haben eine geradezu symbiotische Beziehung! Genauso wie Kulinariker und Köche. Je wärmer die Temperaturen, desto größer die Lust auf frische Salate. Ein Trend der seit Jahren anhält.

Berlin, 23. Juni 2020. Salat im Kopf...! Das haben jetzt vor allem Fans der frischen, leichten Sommerküche. Denn saisonal und regional schmeckt Salat einfach am besten. Gesund und vielfältig ist er außerdem: Von Eisberg bis Rucola, über Lollo Rosso, Lollo Bionda, Endivien, Kopfsalat, Chicorée oder Frisée – um nur einige der Sorten zu nennen, ist er alles andere als ein Einheitsgemüse! Optisch genauso wie geschmacklich. Die Sortenvielfalt ist beinahe ebenso groß wie seine Beliebtheit bei den Verbrauchern. Und er schmeckt nicht nur solo, sondern auch bunt gemischt.

Zahlensalat

Die Deutschen lieben Salat in allen Varianten und haben im vergangenen Jahr pro Kopf rund 5,8 Kilo verspeist. Rund 357.500 Tonnen Blattsalat wurden 2019 in Deutschland auf etwa 15.000 Hektar Fläche angebaut und geerntet. Die größten Anbauflächen liegen in Nordrhein-Westfalen (3.253 ha), gefolgt von Rheinland-Pfalz (2.847 ha), Baden-Württemberg (2.273 ha) und Niedersachsen (1.768 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 1,34 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 für viele Salatdressings und zur stimmigen Beilage auf Burgern oder zu Fleisch.*

Die Top-10 der Salate*

1. **Eisbergsalat** (110 Tsd. Tonnen)
2. **Kopfsalat** (20,7 Tsd. Tonnen)
3. **Chicorée** (20,5 Tsd. Tonnen)
4. **Salatherzen** (17 Tsd. Tonnen)
5. **Feldsalat** (11 Tsd. Tonnen)
6. **Spinat** (7 Tsd. Tonnen)
7. **Lollo Rosso/Bionda** (6,3 Tsd. Tonnen)
8. **Endiviensalat** (6,2 Tsd. Tonnen)
9. **Rucola** (5,05 Tsd. Tonnen)
10. **Eichblattsalat** (5,04 Tsd. Tonnen)

(*Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels)



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
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/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezpte/



© BVE0 / Ariane Bille
Regenbogen-Salat mit Reis

Beim Salat ist nicht alles Kopfsache

Denn Salat ist nicht nur optisch grundverschieden, auch die Anbauformen und -zeitfenster der Pflanzen unterscheiden sich. Eines ist ihnen allerdings gemein: Sie werden in der Regel in Reihen angebaut und das von Hand. Dafür wird der Boden erst gepflügt und dann geglättet. Anschließend werden die Salatpflanzen von Mitarbeitern gesetzt, die bäuchlings auf einer langsam fahrenden Landmaschine liegen. Im Frühjahr, Spätherbst und Winter müssen aufgrund der Witterung oft zusätzliche Maßnahmen ergriffen werden. Dann gilt es die Pflanzen oft noch mit einem Vlies oder Folientunneln vor Kälte zu schützen.

Hier die beliebtesten, teilweise bereits im April unter erschwerten personellen Bedingungen gepflanzten beziehungsweise gesetzten Salate im Überblick.

Eisbergsalat

Er ist der erklärte Liebling der Deutschen. Vor allem wegen seiner Vielseitigkeit, seinen knackigen Blättern und seinem hohen, herrlich erfrischenden Wassergehalt. Seinen Namen hat der Eissalat übrigens aus alten Zeiten. Auf Eis wurde er nämlich während des langen Schifftransportes aus Amerika gelagert. Heute wird Eisbergsalat von Mai bis Oktober auch in Deutschland angebaut. Er hält sich im Kühlschrank bis zu einer Woche.

Kopfsalat

Er ist der Klassiker unter den Salaten und besonders wegen seines milden Geschmacks und seiner zarten Blätter beliebt. Im Freiland wächst er von Mai bis November. Kopfsalat ist empfindlich und hält sich im Kühlschrank etwa ein bis zwei Tage.

Chicorée

Der helle, ovale Chicorée ist ein ganzjähriger Klassiker, der im Winter zur Haupterntesaison am besten schmeckt. Er ist kleiner als die meisten Kopfsalate und hat fast weiße Blätter mit zartgelben Spitzen. Beliebt ist Chicorée vor allem wegen seiner leicht bitter-herben Geschmacksnote. Im Kühlschrank hält er sich bis zu einer Woche.

Mini-Romana (Römersalat)

Berühmt wurde er durch einen Salatklassiker, den Caesar's Salad, wo er in Streifen geschnitten mit Dressing und Parmesan in Szene gesetzt wurde. Aber auch in anderen Kompositionen kommen die länglichen, beinahe tütenförmigen, zartgrünen Blätter gut zur Geltung. Die bei Kulinarikern sehr beliebten Romana-Salatherzen sind als Freilandgemüse bei uns von April/Mai bis Oktober zu haben.



© BVE0 / Ariane Bille
Die Nr. 1: Eisbergsalat



© BVE0 / Melica / Shutterstock
Kopfsalat



© BVE0 / Brent Hofacker / Shutterstock
Chicorée



© BVE0 / Trong Nguyen / Shutterstock
Römersalat (Romana)



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Feldsalat

Der König der Wintersalate hat von November bis Februar Hauptsaison, ist aber das ganze Jahr über erhältlich. Seine Beliebtheit verdankt er aber nicht nur diesem Umstand, sondern vor allem seinen gesunden Inhaltsstoffen. Als echter Energie-Booster steckt er nämlich voller Vitamin C, Beta-Karotin, Folsäure, Kalium, Eisen, Magnesium und Kalzium - und davon deutlich mehr als andere Salatsorten. Er sollte möglichst frisch verwertet werden und hält sich auch im Frischhaltebeutel im Kühlschrank nur kurz.

Lollo (Rosso/Bionda)

Wie der Name schon sagt, gibt es den dekorativen Krauskopf mit italienischen Wurzeln in Dunkelrot (Rosso) und Hellgrün (Bionda). Beide sind leicht herb im Geschmack. Im Unterschied zum Bionda besitzt der Rosso allerdings mehr sekundäre Pflanzenstoffe (sogenannte Anthocyane), die als Fänger freier Radikale im Körper gelten. Beide gelten hierzulande als klassische Sommersalate.

Endivie

Ebenfalls sehr beliebt ist die Endivie. Sie bildet keinen geschlossenen Kopf, sondern eine Rosette. Besonders populär ist der hübsche, krause Endivien-Vertreter, der Frisée-Salat. Im Gegensatz dazu hat der Eskariol fast glatte, nur leicht gewellte Blätter. Erntefrisch ist Endiviensalat, der voller Mineralstoffe, Beta-Karotin und Folsäure steckt, bei uns von September bis November erhältlich.

Eichblattsalat

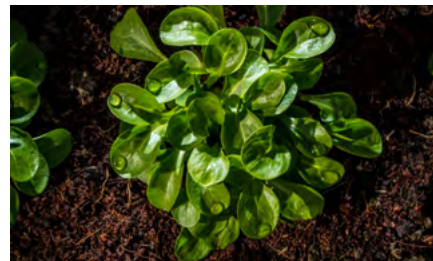
Eichblattsalat ist nicht nur formschön, es gibt ihn auch in zwei Farben: In Rot und in Grün. Geschmacklich punkten beide mit einem dezent nussigen Aroma und sind von Juni bis tief in den Herbst aus deutschem Anbau erhältlich. Die zarten, gewellten Blätter des Eichblattsalats verdanken ihren Namen übrigens der Amerikanischen Eiche.

Rucola

Vom Unkraut zum Superstar! Die Rauke erhielt früher nicht viel Beachtung in unseren Breitengraden. Zusammen mit Pizza und Pasta entdeckte Deutschland dann aber auch die köstlichen, dunkelgrünen Rucola-Blätter mit ihrem welligen Rand und dem herrlich nussigen Aroma, das in bunten Salaten ebenso gut zur Geltung kommt, wie in Pasta oder auf Pizza. Rucola hat hierzulande ab Juni Saison.

Radicchio

Auch wenn er mit seinem runden Kopf optisch an einen klassischen Kohl erinnert, Radicchio ist ein Salat. Seine glatten, dunkelrot-weiß gemaserten Blätter haben ein intensives, bitter-herbes Aroma. Deshalb passen sie auch perfekt in bunte Salate, wo sie mildere Sorten geschmacklich ergänzen. Radicchio enthält viele Mineralien, Vitamine und Eisen sowie sekundäre Pflanzenstoffe und wird bei uns in den Sommermonaten geerntet. Im Kühlschrank ist er bis zu einer Woche haltbar.



© BVE0 / rumxde / Shutterstock
Feldsalat



© BVE0 / rumxde / Shutterstock
Lollo (Rosso/Bionda) auf dem Feld



© BVE0 / Brent Hofacker / Shutterstock
Endivie



© BVE0 / Ariane Bille
Rucola



© BVE0 / Gaus Alex / Shutterstock
Radicchio

Eat the Rainbow: Regenbogen-Salat mit Reis

Wer bunt isst, ist gesund. Bunt wird es aber nur mit viel Obst und Gemüse in der Schüssel. Denn die liefern nicht nur Essvergnügen, sondern auch Vitamine, Mineralstoffe und andere wichtige Nährstoffe. Salat ist gesund, vielfältig und kann einfach alles. Gerade an heißen Tagen ist ein knackig-frischer Regenbogensalat die perfekte Alternative für alle, die lecker und leicht genießen wollen.

Vegetarisch / Schwierigkeit: einfach / Zubereitungszeit: etwa 25 Min.

Zutaten für 4 Personen:

Salat:

- 250 g Basmatireis
- 120 g Eisbergsalat
- 80 g Radicchio
- 100 g Rucola
- 125 g Chicorée
- 2 Möhren
- 6 Radieschen
- 8 Erdbeeren
- 1 Handvoll Blaubeeren

Vinaigrette:

- 1 Frühlingszwiebel
- 100 ml Olivenöl
- 4 EL weißer Balsamico-Essig
- Meersalz und Pfeffer

Topping:

- 1 Handvoll Mandeln
- 1 Handvoll Rettich-Sprossen

Zubereitung:

- Reis nach Packungsanleitung kochen, anschließend kurz unter kaltem Wasser abschrecken und in einer großen Salatschüssel weiter abkühlen lassen bis er lauwarm ist.
- In der Zwischenzeit Eisbergsalat und Radicchio vom Strunk befreien, in Streifen schneiden und mit dem Rucola waschen und trocken schleudern. Strunk vom Chicorée entfernen, in Streifen schneiden und ebenfalls trocken schleudern. Möhren putzen und mit dem Sparschäler der Länge nach hauchdünn hobeln. Radieschen und Erdbeeren ebenfalls waschen, putzen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Blaubeeren waschen und abtropfen lassen.
- Eisbergsalat, Radicchio, Rucola, Chicorée und Möhren dekorativ auf dem Reis verteilen. Radieschen, Erdbeeren und Blaubeeren darüber geben und den Salat mit der restlichen Vinaigrette beträufeln.
- Zum Schluss Mandeln hacken und kurz in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften. Zusammen mit den Rettich-Sprossen über den Salat streuen und genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Regenbogen-Salat mit Reis



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter 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 aller Erzeugerorganisationen und weiterer 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.



© BVEO / Ariane Bille
Zubereitung



© BVEO / Ariane Bille
Regenbogen-Salat mit Reis

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