



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Salat: Nicht alles ist Kopfsache!

Frische Kopf- und Pflücksalate haben ganzjährig Konjunktur – als hauptspeisentauglicher Sattmacher, Vorspeise oder in einem coolen, japanischen Onigirazu-Sandwich to go.

Berlin, 31. August 2021. Salat im Kopf hat im Sommer beinahe jeder. Denn er ist gesund, leicht, sättigend – und vor allem lecker! Schon allein deshalb war es für das frische Blattgemüse ein Leichtes sich zu emanzipieren – von der simplen Beilage zum vollwertigen, schmackhaften Hauptgericht. Die Palette an saisonal verfügbaren Salatsorten ist dabei ebenso bunt wie das Spektrum an kreativen Zubereitungsmöglichkeiten. Angefangen bei fantasievoll komponierten Vorspeisen und Beilagen, über exotisch zubereitete Hauptspeisen oder vegetarisches Grill-Vergnügen bis hin zum Einsatz in wärmenden Suppen. Eine [kulinarische Entdeckungsreise](#) mit heimischem Salat lohnt auf jeden Fall, denn Salat hat eigentlich immer Saison – je nach Sorte natürlich!

Hier ist saisonaler Genuss garantiert!

- **Rucola:** April bis September
- **Lollo Rosso:** April bis November
- **Lollo Bionda:** April bis November
- **Kopfsalat:** Mai bis Oktober
- **Endivien:** Juni bis Januar
- **Eichblattsalat:** April bis November
- **Batavia:** Mai bis September
- **Eisbergsalat:** Mai bis November
- **Portulak:** Juli bis April
- **Chicorée:** Oktober bis April
- **Feldsalat:** Oktober bis April
- **Radicchio:** August bis November
- **Romanasalat:** August bis November
- **Spinat:** März bis Mai und September bis November
- **Frisée:** Mai bis Dezember

Salatwissen!

So unterschiedlich wie die Saisonzeiten der Salatsorten, sind auch die Salatsorten selbst. Salat ist nämlich alles andere als ein Einheitsgemüse. Da gibt es Blattsalate und 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.



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/rezepte/



© BVE0 / Ariane Bille
Onigirazu angerichtet



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

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.

Die Top 10 der Salate (Pro-Kopf-Verbrauch 2020*):

1. **Eissalat** (1,48 Kilo / 2019: 1,35 Kilo)
2. **Kopfsalat** (0,39 Kilo / 2019: 0,19 Kilo)
3. **Chicorée** (0,25 Kilo / 2019: 0,26 Kilo)
4. **Kopfsalat** (0,24 Kilo / 2019: 0,27 Kilo)
5. **Sonstige Salate** (0,16 Kilo / 2019: 0,11 Kilo)
6. **Feldsalat** (0,15 Kilo / 2019: 0,14 Kilo)
7. **Spinat** (0,10 Kilo / 2019: 0,09 Kilo)
8. **Lollo Rosso/Bionda** (0,08 Kilo / 2019: 0,08 Kilo)
9. **Endiviensalat** (0,08 Kilo / 2019: 0,08 Kilo)
10. **Rucola** (0,07 Kilo / 2019: 0,06 Kilo)

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

Eisberg, der erklärte Liebling der Deutschen

Er hat eine steile Karriere hingelegt! Noch bis in die 1980er-Jahre war der Newcomer aus Amerika hierzulande komplett unbekannt. Heute kennt ihn jeder. Seinen Namen „Eissalat“ trägt er, weil er beim Transport von Küste zu Küste mit Eis frisch gehalten wurde – ohne dabei an Knackigkeit oder Geschmack zu verlieren! Eine Besonderheit, die ihn von vielen anderen Blattsalaten unterscheidet, die oft empfindlich auf Wärme oder Kälte reagieren. Nicht zuletzt deshalb erfreut er sich gerade im Sommer oder auf Partys großer Beliebtheit. Denn er macht weder bei hochsommerlichen Temperaturen, noch nach Stunden auf dem Buffet schlapp.

Grüne Zahlen

Diese Beliebtheit spiegelt sich auch in den Anbauflächen. Eisbergsalat nimmt hinsichtlich Anbaufläche und Erntemenge in Deutschland die Spitzenposition ein. 2020 wurden auf 3.716 Hektar gut 128.000 Tonnen Eisbergsalat geerntet. Gefolgt vom Kopfsalat mit 1.375 Hektar und rund 45.500 Tonnen. Der beliebte Eisbergsalat wird hauptsächlich in Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen angebaut, bei Kopf-, Blatt- und Romanosalat sowie Endivien zählen zudem



© BVEO / Brent Hofacker / Shutterstock
Eissalat



© BVEO / Evgeny Karandaev / Shutterstock
Salatherzen



© BVEO / Mironov Vladimir / Shutterstock
Junger Spinat



© BVEO / Ana Maria Ciobanu / Shutterstock
Bresaola mit Rucola



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Bayern, Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz zu den Hauptanbauländern in Deutschland.

(Quelle: Bundesinformationszentrum Landwirtschaft)

Kurze & schnelle Wege zum Verbraucher

Damit der Verbraucher in knackfrischen Salatgenuss kommt, wird das Blattgemüse schon auf dem Feld verpackt. Unmittelbar danach wird er mit speziellen Kühltransportern bei einer Temperatur von vier Grad Celsius noch am selben Tag in den Handel oder in die Verarbeitungsbetriebe geliefert. Bei vier Grad Celsius deshalb, weil dann der Salat in eine Art „Winterschlaf“ fällt. Die Pflanzenatmung und die Abbauvorgänge verlangsamen sich, die Salate werden weniger schnell welk und Mikroorganismen können den Salat weniger schnell verderben.

Power

Salat ist leichter Genuss pur. Fast das ganze Jahr über. Von März bis November findet man im Handel eine große und von Dezember bis Februar eine immerhin noch kleine Auswahl an heimischen Blattsalaten. Und das Beste daran: In den grünen Blättern stecken viele gesunde Mineral- und Vitalstoffe. Besonders in den leicht bitteren Salaten aus der Zichoriengruppe. Radicchio oder Endivien-salat beispielsweise enthalten neben C-, K- sowie diversen B-Vitaminen auch verdauungsfördernde Bitterstoffe. Römersalat ist beispielsweise eine gute Quelle für Vitamin A und B, Kalium, Phosphor, Kalzium, Natrium und Eisen. Aber falsch machen können kalorienbewusste Genießer, bei Salat ohnehin nichts. Denn Salat hat kaum Kalorien, ist ein echter Schlankmacher und dank seines hohen Volumens sehr sättigend.

Einkauf

Salat verbraucht man am besten schnell. Beim Kauf sollte er 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 Frische-merkmal 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.



© BVE0 / Ajdin Kamber / Shutterstock
Salat zur Ernte bereit



© BVE0 / Tolikoff Photography / Shutterstock
Enthält viele Vitamine: Chicorée



© BVE0 / Imsosomg / Shutterstock
Eisbergsalatblätter

Rezept-Tipp:

Onigirazu – Japanische Sushi-Sandwiches mit Salat

**Keine Macht dem Hunger! Ein japanischer
Klassiker für die Lunchbox**

**Vegetarisch (mit Fisch) / Schwierigkeit: mittel / Zubereitungszeit:
etwa 15–20 Min. / Koch- und Kühlzeit: etwa 30 Min.**

Zutaten für 4–6 Sandwiches

Für den Reis:

- 250 g Sushi-Reis
- 1 TL Salz
- 1 EL Sesamöl
- 3 EL Reissessig
- 2 TL Sesamsamen

Für die Füllung:

- 30 g gemischter Salat
- 20 g Eisbergsalat
- 1 Möhre
- 1/3 Gurke

Für die Thunfisch-Creme:

- 1 Frühlingszwiebel
- 300 g Thunfisch aus der Dose
- 3 EL Sriracha Mayonnaise
- 1½–2 EL Sojasauce
- 2 TL Limettensaft

Zusätzlich:

- 4–6 Nori-Blätter (20x20 cm)

Zubereitung:

- Sushi-Reis nach Packungsanleitung kochen. Anschließend in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten vermengen und 1 Stunde auskühlen lassen.
- Frühlingszwiebel putzen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten der Thunfisch-Creme vermischen.
- Salat waschen und trockenschleudern. Möhre schälen, Gurke waschen und beides mit einem Julienne-Schäler in feine Streifen schneiden.
- Nori-Blätter mit der rauen Seite nach oben auf ein Stück Klarsichtfolie legen. Je eine Handvoll Reis in die Mitte des Blatts geben und quadratförmig andrücken. Mit jeweils Gurken, Möhren und Salat belegen. Darauf dann die Thunfisch-Creme verstreichen.



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten Onigirazu



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Onigirazu



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Onigirazu



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Onigirazu



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

- Zum Abschluss erneut eine Handvoll Reis auf die Füllung geben und zu einem Quadrat formen. Die gegenüberliegenden Nori-Blatt-Ecken anfeuchten, damit sie kleben. Ecken zur Mitte hin einfallen, sodass kein Reis mehr sichtbar ist. Onigirazu in Klarsichtfolie wickeln und 10 Min. kühlen. Anschließend mittig halbieren und in eine Lunchbox geben oder direkt genießen.

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 Onigirazu



© BVEO / Ariane Bille
Zubereitung Onigirazu



© BVEO / Ariane Bille
Zubereitung Onigirazu



© BVEO / Ariane Bille
Onigirazu angerichtet

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