



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

# Einen kühlen Kopf bewahren! Sommerfrischer Salatgenuss mit Blattsalaten, Beeren und karamellisiertem Feta



**Eine kulinarische Reise durchs Salatregal, die mit knackfrischen, saisonal und regional erzeugten Produkten am besten schmeckt.**

**Berlin, 12. Juni 2023.** Salat im Kopf: Das haben jetzt alle Fans der frischen, leichten Frühlings- und Sommerküche. Was dabei in die Schüssel kommt, darf gern nach Lust und Laune variiert werden – von fruchtig bis herzhaft, von „raw“ bis lauwarm, vom schnellen Lunch bis hin zur anspruchsvollen Dinner-Variante. Die Palette an kreativen Zubereitungsmöglichkeiten ist ebenso vielfältig wie das Spektrum an saisonal verfügbaren Salatsorten. Ob Eissalat, Lollo Rosso oder Bionda, Endivien, Kopfsalat oder Frisée – um nur einige zu nennen! – Blattsalate sind nicht nur ein verführerischer Augenschmaus, sondern auch ein vollwertiger, leichter Gaumenschmaus.

### Zahlensalat\*

Salat ist beliebt wie eh und je. Im vergangenen Jahr haben die Deutschen rund 5,5 Kilo frischen Salat pro Kopf verspeist. Dafür wurden hierzulande mehr als 334.000 Tonnen Blattsalat auf etwa 14.200 Hektar Fläche angebaut und geerntet. Die größten Anbauflächen liegen in Baden-Württemberg (2.219 ha,) gefolgt von Rheinland-Pfalz (2.122 ha), Nordrhein-Westfalen (2.051 ha) und Niedersachsen (1.987 ha). Ganz vorn in der Gunst der Verbraucher liegt 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 gemauert. Rund 1,47 Kilo landeten 2022 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.

(\*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](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/  
rezpte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezpte/)



© BVE0 / Ariane Bille  
Sommersalat mit Beeren vinaigrette

### Reine Kopfsache?

Keineswegs! Denn Salat ist nicht gleich Salat. Vom Pflück- bis zum Kopfsalat sieht beinahe jede Sorte ganz anders aus und auch die Anbauformen und -zeitfenster der Pflanzen unterscheiden sich teils deutlich. Eines allerdings haben sie gemein: Sie werden meist 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 – je nach Witterung – die Pflanzen auch mit einem Vlies oder Folientunnel vor Kälte zu schützen.



© BVEO / Ariane Bille  
Sommersalatblatt

## Die 10 meist gekauften Salate in Deutschland\*

1. **Eisbergsalat (120.362 Tsd. Tonnen)**
2. Salatherzen (38.333 Tsd. Tonnen)
3. Chicorée (21.640 Tsd. Tonnen)
4. Kopfsalat (19.642 Tsd. Tonnen)
5. Feldsalat (11.233 Tsd. Tonnen)
6. Spinat (9.459 Tonnen)
7. Rucola (7.417 Tsd. Tonnen)
8. Endiviensalat (7.058 Tsd. Tonnen)
9. Eichblattsalat (5.515 Tsd. Tonnen)
10. Lollo Rosso/Bionda (4.253 Tsd. Tonnen)

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



© BVEO / shutterstock / Nils Z, YueStock, Arnaud Weisser, Misses Jones, M. Schuppich, Dulce Rubia, Elena Schweitzer, mahirart, Denis Junker, LianeM



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### 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 Schiff-Transportes aus Amerika gelagert. Heute wird Eisbergsalat von Mai bis Oktober auch in Deutschland angebaut. Er hält sich im Kühlschrank bis zu einer Woche.

### Salatherzen

Besonders beliebt ist 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 Salatherzen sind als Freilandgemüse bei uns von April/Mai bis Oktober zu haben.

### 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.

### 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.

### 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.



© BVE0 / shutterstock / nnattalli  
Salate im Gewächshaus



© BVE0 / shutterstock / hans engbers  
Chicorée frisch geerntet



© BVE0 / shutterstock / Alexander Rath  
Kopfsalat frisch geerntet



© BVE0 / shutterstock / Bierbauch Opa  
frischer Feldsalat



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Spinat

Blattspinat ist ein echtes Allroundtalent: Er steckt nicht nur voller wertvoller Vitalstoffe, er schmeckt auch sehr lecker – und zwar roh ebenso wie blanchiert, gedünstet oder als Zutat in zahlreichen Gerichten von Omeletts über Quiches bis hin zur Lasagne. Wer im Handumdrehen eine Beilage aus Spinat zaubern möchte, schwenkt das Blattgemüse einfach kurz mit Butter, gehackten Zwiebeln, Knoblauch, Salz und Pfeffer in der Pfanne. Heimischer Blattspinat ist von März bis November frisch im Handel erhältlich. Durch seine kurze Reifezeit ist er besonders zart und nicht nur gekocht, sondern auch roh bekömmlich.

### 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.

### 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.

### 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.



© BVE0 / shutterstock / nerudol  
Spinatvitamine für den Detox-Smoothie



© BVE0 / shutterstock / PosiNote  
Rucola



© BVE0 / shutterstock / stevemart  
Eichblattsalat



© BVE0 / shutterstock / Just dance  
Welchen Lollo hätten Sie gerne?

**Rezept-Tipp: So schmeckt der Sommer!**

## Sommersalat mit Beerenvinaigrette

### Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Fetakäse
- 1 Handvoll Walnüsse
- 3 EL Honig
- 1 Kopf Blattsalat (Lollo-Rosso, Eichblattsalat oder Salatmix)
- 150 g gemischte Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren etc.)
- 4–5 ml Himbeer-Balsamicoessig
- 6 EL Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer
- 5 Minzblättchen
- 1 Baguette

### Zubereitung:

einfach / vegetarisch / Zubereitungszeit: etwa 15 min.

- Backofen auf 190 °C Oberhitze vorheizen.
- Käse auf ein Backblech geben, vierteln, mit Walnüssen bestreuen und 2 EL Honig übergießen und bei Oberhitze im Backofen kurz goldbraun karamellisieren.
- Währenddessen Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in eine Salatschüssel geben.
- Für die Vinaigrette Beeren waschen, abtropfen lassen und mit Himbeeressig, Olivenöl und dem restlichen Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Beeren vermischen.
- Beeren-Vinaigrette über den Salat geben, vorsichtig vermischen und auf Teller verteilen.
- Karamellisierten Feta auf den Salat geben, mit Minzblättchen bestreuen und knackigem Baguette genießen.



© BVE0 / Ariane Bille  
Zutaten



© BVE0 / Ariane Bille  
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille  
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille  
Sommersalat mit Beerenvinaigrette



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

**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 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  
Sommersalat mit Beeren vinaigrette



© BVEO / Ariane Bille  
Sommersalat mit Beeren vinaigrette



© BVEO / Ariane Bille  
Sommersalat mit Beeren vinaigrette

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