PRESSEMITTEILUNG

Querbeet: Das Comeback der Blattsalate

Sommer, Sonne und Salat. Jetzt wird zusammengebracht, was zusammengehört: Denn je wärmer die Temperaturen, desto größer die Lust auf frische, leichte Küche.

Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@geerntet-in-deutschland.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum Download:
www.geerntet-in-deutschland/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum Download:
www.geerntet-in-deutschland.de/rezepte/

Berlin, 2. Juni 2026. Knackig, bunt, bitter, zart – kaum ein Gemüse beherrscht den Zeitgeist derzeit so souverän wie Blattsalat. Was früher oft nur als grüne Beilage neben dem Hauptgericht landete, wird heute selbst zum Star auf dem Teller: als Bowl-Basis, Burger-Crunch, Grillbegleiter, Wrap-Füllung oder leichte Hauptmahlzeit. Mal fein und mild, mal herb und nussig, mal butterzart, mal herrlich crunchy – kaum ein Gemüse bringt so viel Vielfalt auf den Teller wie Salat.

Und mit den ersten warmen Tagen wächst sie wieder – die Lust auf frische Blätter, feine Bitterstoffe und sommerleichte Küche. Gleichzeitig steigt das Interesse an regional erzeugten Frischeprodukten. Denn viele Salatsorten stammen während der Saison aus heimischem Anbau und überzeugen nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch: Ob Eisbergsalat, Kopfsalat, Romana, Batavia, Feldsalat, Rucola, Endivie, Frisée, Chicorée oder Radicchio – jede Sorte bringt ihren eigenen Charakter mit. Genau das macht Blattsalate heute so spannend für die moderne Alltagsküche.

Reine Kopfsache? Von wegen!

Salat ist nämlich ein erstaunlich kompliziertes Gewächs. Hinter den grünen Blättern verbirgt sich eine botanische Welt aus Familien, Unterarten, Bitterstoffen und Kulturgeschichte. Zunächst die wichtigste Unterscheidung: Nicht jeder Blattsalat ist ein Kopfsalat. Pflücksalate wie Lollo Rosso, Eichblatt oder Lollo Bionda bilden nämlich gar keinen festen Kopf, sondern lockere Blattrosetten. Klassische Kopf- oder Bindesalate wie Kopfsalat, Batavia, Romana oder Eisbergsalat wachsen dagegen kompakt und werden als ganzer Kopf geerntet. Der Pflücksalat ist dabei gewissermaßen der Improvisationskünstler unter den Salaten: locker, unkompliziert und besonders beliebt in bunten Mischungen. Die klassischen Blattsalate hingegen stehen eher für Struktur, Volumen und knackigen Biss. Und streng genommen ist „Blattsalat“ ohnehin kein botanischer Begriff. Er stammt vielmehr aus der Küchen- und Alltagssprache und beschreibt Blattgemüse, das überwiegend roh gegessen wird. Botanisch gehören viele Sorten zur Gattung der Lattiche (Lactuca), andere wiederum – wie Endivie, Chicorée oder Radicchio – zu den Zichoriengewächsen.

Bild oben: © BVEO / shutterstock / lzf

© BVEO / Ariane Bille
Caesar Salad mit Hühnchen

Die große Familie der Blattsalate

Salat unterscheidet sich nicht nur optisch. Auch Geschmack, Struktur, Blattaufbau und Verwendungsmöglichkeiten könnten kaum unterschiedlicher sein. Manche Sorten bringen feine Bitterstoffe mit, andere setzen auf zarten Schmelz oder kräftigen Crunch. Genau diese Vielfalt macht moderne Blattsalate heute so beliebt.

Eisberg voraus

Er ist und bleibt ein absoluter Publikumsliebling: Eisbergsalat punktet mit saftigen, festen Blättern, mildem Geschmack und besonders langer Haltbarkeit. Seine robuste Struktur macht ihn zum perfekten Allrounder für Burger, Sandwiches, Wraps, Bowls oder Salate mit kräftigem Dressing. Aus heimischem Anbau ist er in der Regel von Mai bis Oktober erhältlich. Dass der „Eissalat" heute so selbstverständlich auf deutschen Tellern landet, war übrigens nicht immer so. Bis in die 1980er-Jahre galt er hierzulande noch als Exot. Seinen Namen verdankt er dem gekühlten Transport auf Eis, mit dem er einst aus Amerika verschifft wurde.

Tipp: Frische Köpfe erkennt man an fest anliegenden, knackigen Blättern. Im Gemüsefach hält sich Eisbergsalat mehrere Tage frisch. Erst kurz vor der Zubereitung waschen – so bleibt er besonders knackig.

© BVEO / Hendrik Haase
Frischer geht's nicht.

Kopfsalat: der Klassiker

Zarte Blätter, milder Geschmack, unkomplizierter Genuss: Kopfsalat bleibt einer der beliebtesten Klassiker unter den Blattsalaten. Seine weichen Blätter nehmen Dressings besonders gut auf und sorgen für die typisch sommerliche Leichtigkeit auf dem Teller. Gerade in den warmen Monaten gehört er fest zur Alltagsküche und harmoniert hervorragend mit Kräutern, Gurken, Radieschen oder leichten Dressings. Aus deutschem Freilandanbau stammt er vor allem von Mai bis November.

Tipp: Kopfsalat möglichst frisch verarbeiten und erst kurz vor dem Servieren marinieren – so bleiben die Blätter schön zart. In ein feuchtes Küchentuch eingeschlagen hält er sich im Kühlschrank etwas länger frisch.

© BVEO / shutterstock / redmango
Kopfsalat

Batavia: der Vermittler

Batavia gilt als der elegante Vermittler zwischen Kopf- und Eisbergsalat: knackig wie Eisberg, dabei aber aromatischer und feiner im Geschmack. Seine leicht gewellten Blätter bringen zusätzlich Struktur und Volumen in die Salatschüssel. Heimischer Batavia hat vor allem zwischen Mai und Oktober Saison. In Frankreich gehört Batavia beinahe zur kulinarischen Grundausstattung. Aber auch hierzulande erfreut er sich inzwischen wachsender Beliebtheit – nicht zuletzt wegen seiner Vielseitigkeit. Er passt zu klassischen Vinaigrettes ebenso gut wie zu modernen Bowl-Kreationen oder Grillgerichten.

Tipp: Batavia möglichst kühl lagern und erst kurz vor dem Servieren zerkleinern. Durch seine stabile Blattstruktur bleibt er länger knackig als viele andere zarte Blattsalate.

© BVEO / shutterstock / Svetlana Zhukova
Batavia

Feldsalat: der Nussige
Klein, dunkelgrün und voller Aroma: Feldsalat überzeugt mit seiner feinen, nussigen Note und gilt vielen als König der Wintersalate. Seine Hauptsaison liegt in Deutschland zwischen November und April, es gibt jedoch auch ganzjährige Sorten. Besonders gut harmoniert er mit Kartoffeln, Pilzen, Speck, Birnen, Nüssen oder kräftigem Käse. Darüber hinaus punktet Feldsalat mit seinem Vitamin-C-Gehalt sowie wertvollen Mineralstoffen.
Tipp: Feldsalat gründlich waschen – zwischen den kleinen Blättern versteckt sich häufig Sand. Die feinen Wurzeln am besten erst nach dem Waschen entfernen. Möglichst frisch genießen, da die zarten Blätter schnell welken.

© BVEO / Ariane Bille / Feldsalat

Romana und Salatherzen: die Caesar-Könige
Äußerst beliebt ist der mit dem Kopfsalat verwandte Romanasalat. Er ist knackig, saftig und besitzt ein herzhaftes, leicht herb-aromatisches Aroma. Besonders bekannt wurde er als Hauptdarsteller des weltberühmten Caesar Salad. Seine länglichen, stabilen Blätter bleiben auch bei cremigen Dressings angenehm bissfest und eignen sich dadurch perfekt für moderne Bowls, Grillgerichte oder Wraps. Rote Romana-Sorten schmecken meist etwas milder und zarter. Mini-Romana, beziehungsweise Salatherzen, gelten zudem als besonders praktisch in der Alltagsküche, da sie nahezu ohne Abfälle verarbeitet werden können. Heimische Romana-Salate und Salatherzen sind überwiegend von Mai bis Oktober erhältlich.
Tipp: Salatherzen am besten in einem perforierten Frischebeutel oder locker in Papier eingeschlagen im Gemüsefach lagern. Bereits gewaschene und gut getrocknete Blätter bleiben in einer luftdichten Frischhaltebox mehrere Tage knackig.

© BVEO / Behr AG
Römersalat

Radicchio und Chicorée: die Herben
Lange galten Bitterstoffe als schwierig – heute feiern sie ein kulinarisches Comeback. Radicchio wird in Deutschland vor allem in den Sommer- und Herbstmonaten geerntet. Chicorée hingegen zählt zu den klassischen Wintersalaten und ist nahezu ganzjährig erhältlich. Radicchio und Chicorée bringen genau diese feine Bitterkeit zurück auf den Teller und sorgen für spannende geschmackliche Kontraste. Während Radicchio zusätzlich intensive Farbe ins Spiel bringt, überzeugt Chicorée mit knackiger Struktur und Vielseitigkeit – roh, gebraten oder überbacken. Besonders gut harmonieren beide Sorten mit Orange, Apfel, Birne, Walnüssen oder kräftigem Käse.
Tipp: Wer die Bitterstoffe etwas mildern möchte, kombiniert Radicchio oder Chicorée mit süßen Zutaten wie Honig, Birnen oder Orangen. Chicorée zudem möglichst dunkel lagern, damit die Blätter nicht nachbittern.

© BVEO / Ariane Bille
Rezept-Tipp: Polenta mit Radicchio, Mangold, Chicoree

© BVEO
shutterstock
SusannSchr

Rucola: der Würzige
Vom italienischen Küchenimport zum festen Bestandteil deutscher Salatkultur: Rucola hat längst Karriere gemacht und vor allem zwischen April und Oktober Saison. Sein pfeffrig-nussiges Aroma passt hervorragend zu Tomaten, Parmesan, Pizza, Pasta oder gegrilltem Gemüse. In gemischten Salaten setzt er gezielt würzige Akzente und sorgt für mediterranes Aroma.
Tipp: Rucola möglichst frisch verwenden. Größere Blätter schmecken meist intensiver und leicht schärfer als junge Triebe. Vor dem Servieren dickere Stiele entfernen – sie können bitter schmecken.

Endivie und Frisée: die jungen Wilden
Kraus, würzig und angenehm herb: Endivien und Frisée stehen für charakterstarke Salate mit Persönlichkeit. Frische heimische Endivien sind überwiegend von Juni bis November erhältlich. Während Frisée vor allem durch seine feinen, dekorativen Blätter auffällt, überzeugt Eskariol, wie die Endivie auch genannt wird, mit breiteren, glatteren Blättern. Besonders gut passen die Sorten zu kräftigen Dressings, Kartoffeln, Speck oder fruchtigen Zutaten wie Apfel oder Orange. Und auch warm machen sie eine gute Figur – etwa in Risotto, Eintöpfen oder als Gemüsebeilage.
Tipp: Wem Endivien zu herb schmecken, der kann die Blätter kurz in lauwarmes Wasser legen. Ein leicht süßliches Dressing zum Beispiel mit Honig sorgt zusätzlich für ein ausgewogenes Aroma. Im perforierten Frischebeutel bleibt der Salat im Gemüsefach etwa zwei bis drei Tage knackig und frisch – am besten schmeckt er allerdings möglichst kurz nach dem Einkauf.

Eichblatt, Lollo Rosso und Lollo Bionda: die Schönen
Mit ihren dekorativen, krausen Blättern bringen Eichblatt, Lollo Rosso und Lollo Bionda Farbe und Struktur in die Salatschüssel. Aus deutschem Anbau stammen die beliebten Sommersalate vor allem zwischen Mai und Oktober. Geschmacklich reichen sie von mild bis leicht herb und eignen sich besonders gut für bunte Mischsalate. Vor allem Lollo Rosso punktet zusätzlich mit seinen intensiv roten Blattfärbungen und sorgt damit für optische Highlights auf dem Teller.
Tipp: Die empfindlichen Blätter möglichst vorsichtig waschen und trockenschleudern. So bleiben Struktur, Volumen und Frische optimal erhalten.

Spinat: das Blattgemüse mit Salat-Talent
Lange galt Spinat vor allem als klassisches Kochgemüse – heute zeigt besonders junger Babyspinat, wie gut er auch in der modernen Salatküche funktioniert. Seine zarten, dunkelgrünen Blätter schmecken angenehm mild und harmonieren hervorragend mit Beeren, Ziegenkäse, Pilzen, Nüssen oder Ei. Gleichzeitig bringt Spinat wertvolle Mineralstoffe und eine frische, leicht erdige Note auf den Teller. Junger Blattspinat aus deutschem Freilandanbau hat vor allem im Frühjahr und Herbst Saison – typischerweise von März bis Mai sowie erneut von September bis November.
Tipp: Babyspinat möglichst frisch verbrauchen und vor der Zubereitung gründlich waschen. Besonders aromatisch schmeckt er leicht gekühlt in Kombination mit fruchtigen oder cremigen Zutaten.

© BVEO / Ariane Bille
Rucola

© BVEO / shutterstock / rumxde
Lollo Rosso und Lollo Bionda auf dem Feld

© BVEO / Jessica Diesing
Spinat

Frische genießen – auch im Alltag

Blattsalate stehen heute für unkomplizierten Genuss, schnelle Küche und kreative Vielfalt. Neben klassischen Salatköpfen greifen viele Verbraucherinnen und Verbraucher inzwischen auch gern zu küchenfertigen Mischungen. Moderne Kühl- und Verpackungstechnologien sorgen dafür, dass die empfindlichen Blätter lange frisch und aromatisch bleiben. Wichtig bleibt dabei vor allem eines: Frische. Knackige Blätter, saftige Strukturen und frische Schnittflächen sind die besten Qualitätsmerkmale. Zuhause gehören Salate möglichst schnell ins Gemüsefach und sollten zeitnah verarbeitet werden.

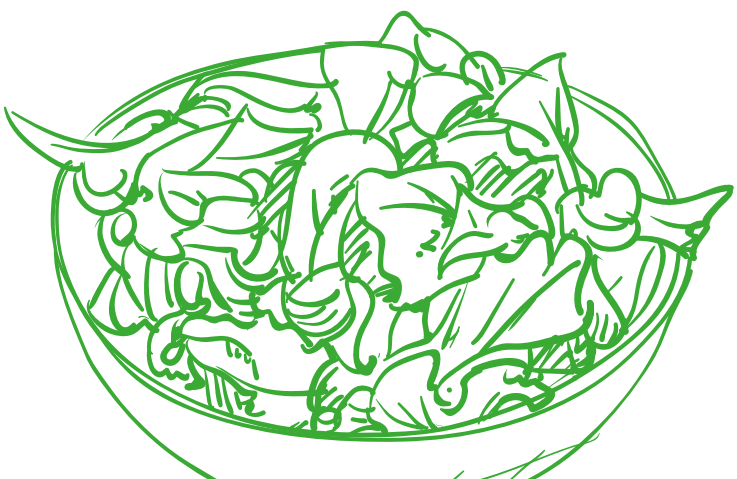
Power
Blattsalate bestehen zu einem großen Teil aus Wasser und gelten deshalb als besonders leichte Lebensmittel. Gleichzeitig liefern sie wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Folsäure, Kalium sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders dunkelgrüne oder rötliche Sorten enthalten häufig höhere Mengen bestimmter Pflanzenstoffe. Feldsalat gilt als Vitamin-C-reich, Romanasalat überzeugt mit ausgewogenem Mineralstoffgehalt. Mit durchschnittlich etwa 11 bis 16 Kilokalorien pro 100 Gramm passen Blattsalate hervorragend in eine moderne und ausgewogene Ernährung.

© BVEO / Ariane Bille
Blattsalat-Sommerrollen mit Erdnuss-Dipp

Ave, Caesar!

Der Caesar Salad klingt zwar nach antikem Rom, stammt aber tatsächlich aus Mexiko. Der italienischstämmige Gastronom Caesar Cardini soll den weltberühmten Salat in den 1920er-Jahren in Tijuana kreiert haben. Bis heute lebt der Klassiker vom spannenden Zusammenspiel aus knackigem Salat, cremigem Dressing, salziger Würze und knusprigen Croûtons. Moderne Varianten ergänzen ihn inzwischen um Hähnchen, Avocado oder weitere Blattsalate.

© BVEO / shutterstock / Natalia Ruedisueli



© BVEO
shutterstock
SusannSchr

© BVEO / Ariane Bille
Caesar Salad mit Hühnchen

REZEPTTIPP

Caesar Salad mit Hühnchen

Knackig, cremig, kultig: Der Caesar Salad gehört längst zu den großen Klassikern der modernen Salatküche – und zeigt eindrucksvoll, wie viel Genuss in Blattsalaten steckt.

Zubereitungszeit: 30 Min. | einfach

Bilder: © Ariane Bille für BVEO

Zubereitung

- Anchovis fein hacken.
- Zitrone abreiben und den Abrieb beiseitestellen. Zitrone pressen und mit Joghurt, Miso, Senf, Worcestershire-Sauce, 2 EL Olivenöl und den Anchovis verrühren.
- Parmesan reiben, 4 EL beiseitestellen und den Rest unter das Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Romana-Salat putzen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Feldsalat ebenfalls putzen. Radicchio in Streifen schneiden. Gesamten Salat gründlich waschen und trockenschleudern.
- Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und zusammen mit dem Salat in eine große Schüssel geben. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und flachklopfen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf hoher Hitze von beiden Seiten 5 Min. goldbraun anbraten und dabei Knoblauch und Zitronenabrieb darüber streuen. Aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.
- Salat mit Zwiebelringen und Dressing vermischen und auf Teller verteilen.
- Weißbrot in Stücke schneiden und in der Pfanne goldbraun rösten.
- Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und zum Salat geben.
- Salat mit Croutons und restlichem Parmesan bestreut genießen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Anchovis
- 0,5 Bio-Zitrone
- 80 g griechischer Joghurt
- 0,5 TL Shiro-Miso
- 0,5 TL Senf
- 2 TL Worcestershire-Sauce
- 4 EL Olivenöl
- 35 g Parmesan
- Salz und Pfeffer
- 1 Romanasalat
- 1 große Handvoll Feldsalat
- 5 Blätter Radicchio
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Scheiben Weißbrot

Rezeptbilder-Download

© BVEO / Ariane Bille / Caesar Salad mit Hühnchen

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter *presse@geerntet-in-deutschland.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, Verbraucherinnen und Verbrauchern die heimischenProdukte, 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.

GUTEN APPETIT!
Holt Euch die Deutschland – Mein Garten Rezept-App!

APP

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.

DEUTSCHLAND Mein Garten
NÄHER, FRISCHER, LECKER!

Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Kaiserdamm 13
14057 Berlin