Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 63 (1990)

Heft: 5

Artikel: Salate - immer wieder neu!

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-519558

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Salate – immer wieder neu!

(SGU/mr) Nach monatelangem Warten erwacht die Natur endlich wieder aus ihrem «Winterschlaf» und lockt uns nach draussen. Jedes Jahr erweckt der Frühling im Menschen das Verlangen nach Erneuerung.

Im Kampf gegen die Frühjahrsmüdigkeit hat sich der Genuss von Salaten, in all seinen Variationen, bestens bewährt. Die vielen Mineralstoffe und Vitamine führen unserem Körper viel Energie zu. Der hohe physiologische Stellenwert von Blattsalaten, sie gehören zur Familie der Korbblütler, war bereits den alten Römern bekannt. Hippokrates (460–370 v. Chr.) führte schon damals die Brennessel als Heilpflanze auf.

Dass rohe Gemüse, also auch Salate, fast kein Fett und praktisch keine Kohlenhydrate enthalten, ist heute allgemein bekannt. Ungekochte Gemüse sollten auf keinem Menüplan fehlen. Ihr hoher Anteil an Schutz- und Ballaststoffen macht sie zu einem wichtigen Bestandteil der heutigen Ernährung. Die Ballaststoffe tragen ebenfalls zum raschen Sättigungseffekt bei; auf diese Weise wirken sie dem Übergewicht, der Volkskrankheit Nummer Eins, gezielt entgegen.

Um bei der Zubereitung all die wichtigen Inhaltsstoffe nicht zu verlieren, müssen die Salate besonders vorsichtig behandelt werden. Kälte und Luftfeuchtigkeit sind die wichtigsten Mittel, um Salate frisch zu halten. Durch die Kühlung wird die Atmungsrate verlangsamt, die hohe Luftfeuchtigkeit verhindert den Wasserverlust und wirkt somit dem Welkeprozess entgegen. Beim Rüsten muss darauf geachtet werden, dass Blattsalate nur für kurze Zeit im Wasser liegen, um ein Auswaschen der Nährstoffe zu verhindern. Zerkleinert werden die Salate erst kurze Zeit vor dem Verzehr.

Das reichhaltige Angebot an inländischen Salaten sorgt für eine grosse Abwechslung auf dem Speisezettel. Im Gegensatz zu den alten Römern ist es heute möglich, zwischen einer Vielzahl von Blattsalaten auszuwählen:

Lattich: Leider wird bei uns der aus dem südlichen Kaukasus stammende wahrscheinliche Vorläufer aller Blattsalate, auch Römischer Salat oder Bindesalat genannt, nur selten roh verzehrt. Der zarte Frühlingslattich eignet sich aber besonders gut für die Zubereitung als Salat.

Eisbergsalat: Auch als Eissalat bekannt, stammt aus den USA, wo er dieselbe Stellung einnimmt wie der Kopfsalat bei uns. Der Name ist vermutlich auf das Verhalten im Munde wie krachendes, schmelzendes Eis zurückzuführen. Lange Haltbarkeit im Kühlschrank tragen zu seiner hohen Beliebtheit bei. Als *Krachsalat* wird er bei uns mit umhüllenden Blättern, also ähnlich dem Kopfsalat, verkauft.

Der aus Frankreich stammende *Bataviasalat* hat mit dem nordamerikanischen Eissalat grosse Ähnlichkeit im Geschmack; die Blattränder sind gezackt und teilweise schwach gerötet.

Lattughino: Dieser Name beinhaltet alle Salattypen, welche anstelle eines Kopfes eine Rosette bilden, d.h. sie haben einen offenen Wuchs. Der Unterschied zum *Schnittsalat* besteht lediglich in bezug auf die Ernteart: Lattughino-Salate werden als ganze Rosette geerntet, wobei sie durch den Wurzelhals zusammengehalten werden können. Schnittsalate werden ohne Wurzeln, in losen Blättern verkauft. Da bei dieser Erntemethode die Wachstumszone der Pflanze unzerstört bleibt, können die Blätter mehrmals nachwachsen und geerntet werden.

Kopfsalat: Eine kopfbildende Salatform wurde erst im 16. Jahrhundert bei Botanikern erwähnt. Zurückführen lässt sich die heutige Form des Kopfsalates mit grösster Wahrscheinlichkeit auf den wilden Lattich, wie er in Südeuropa als Steppenpflanze bekannt war. Seinen erfrischenden Geschmack verdankt das auch unter dem Namen Buttersalat oder Häuptesalat bekannte Blattgemüse dem Gehalt an Zitronen- und Apfelsäure. In Europa gehört der Kopfsalat zu den meistgegessenen Salatgemüsen.

Weiter ist bei den Blattsalaten einzureihen: Endivie glatt, Endivie gekraust (Frisée), Chicorée, Cicorino, Schnittzichorie, Zuckerhut und Löwenzahn.

Vorschläge zur Menüplanung siehe nebenstehende Seite.