Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 4: Aufs Gleichgewicht kommt's an : leichter abnehmen mit Säuren und Basen

Rubrik: Auf dem Speiseplan

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: 05.12.2025

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

Nüsslisalat

oder Rapunzel-, Mausohr-, Vogerl-, Feld- und Ackersalat sind verschiedene Namen für ein und dieselbe Pflanze. Der vitamin- und mineralstoffreiche Salat gehört botanisch zur Familie der Baldriangewächse. Früher wurde er wildwachsend auf feuchten, kalkhaltigen Feldern und an Wegrändern gesammelt. Die Bezeichnungen Feld- oder Ackersalat gehen noch auf die Zeiten zurück, in denen die Pflänzchen als Ackerunkraut mit dem Wintergetreide geerntet wurden.

Heute wird der Nüsslisalat ab Ende August bis Anfang September ins Freiland ausgesät und kann von November bis März geerntet werden. Im Februar wird er für das Frühjahr in Folienhäuser gesät und steht uns von April bis Mai zur Verfügung. Die Blätter bilden eine Rosette und werden dicht über dem Boden abgeschnitten.

Achten Sie bei dem nussartig schmeckenden Salat auf frische, knackige Blätter, die Sie nach dem Einkauf rasch verarbeiten sollten. Die Salatpflanze von welken Blättern befreien, das Wurzelende abschneiden, so dass sie in einzelne Blätter bzw. Rosetten zerfällt. In ein Sieb geben und gut abbrausen, abtropfen lassen oder in der Salatschleuder trocknen.

Der delikate, leicht bittere Salat schmeckt pur oder gemischt mit anderen Blattsalaten, z.B. Eissalat, Chicorée, Radicchio. Als Beilage eignen sich alle Kartoffelgerichte. Das nussartige Aroma kommt durch die Zugabe von Walnüssen oder Walnussöl zur Geltung. Himbeeressig oder Aceto balsamico sorgen für den besonderen «Pfiff».

Grüne Blattsalate ergänzen unseren Speiseplan hervorragend; sie sind kalorienarm und basenüberschüssig und können daher auch abends unbedenklich gegessen werden. Frisch und knackig fördern sie die Gesundheit. Nüsslisalat hat vor allem Vitamin A, C, Eisen, Kalium und Kalzium. Sein leicht bitterer Geschmack regt Leber und Galle an.

Nüsslisalat «Schweizer Art»

Zutaten für 4 Portionen

150 g Nüsslisalat
1 Eichblatt- oder Lollo Rosso-Salat
100 g Champignons
100 g Appenzellerkäse

Sauce:

je 3 EL Olivenöl, Rahm (süsse Sahne) und Aceto balsamico
Herbamare, 1 EL Kräutersenf
1 zerdrückte Knoblauchzehe

So wird's gemacht:

Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden. Käse grob hobeln, mit den Pilzen in eine Salatschüssel geben. Zutaten für die Sauce gut verrühren, in die Schüssel geben. Den gewaschenen und gut abgetropften Salat locker unterheben und abschmecken.

Gemischter Blattsalat mit Roquefort

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Radicchio
150 g Feldsalat
1 kleiner Kopfsalat oder 1 Chicoréestaude
100 g Roquefortkäse, 1 Apfel

Sauce:

Saft von 1 Orange, 2 TL mittelscharfer Senf
Trocomare, frisch gemahlener Pfeffer
6–8 EL kaltgepresstes Olivenöl,
10 Walnusskerne

So wird's gemacht:

Blattsalate waschen, trocken schleudern, in eine grosse Schüssel geben. Käse darüber zerbröckeln, Apfel entkernen, klein würfeln, zum Salat geben. Die Saucenzutaten mit dem Schneebesen glatt rühren und nochmals abschmecken, über den Salat giessen, locker durchmischen, mit den Walnüssen bestreuen.

Tip: Variante zur Salatsauce:

200 g Sauerrahm, 1 Banane, 1 TL Senf, Saft einer halben Zitrone und Herbamare im Mixer pürieren und über den Salat giessen. • MH