

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Blattgrün auf dem Teller  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1033436>

#### 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:** 11.01.2026

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

# Blattgrün auf dem Teller

Wer denkt, mit dem November ist «fertig grün», täuscht sich. Diese Salate haben jetzt Saison – gönnen Sie sich eine Extraportion Knackfrische!

Text: Andrea Pauli



**Friséesalat.** Schmeckt gut mit Früchten, fruchtigen Dressings oder einer Senf-vinaigrette und harmoniert zu Deftigem wie Schinken.  
Frisée ist übrigens die krause Endivie. Die leichte Bitternote kommt von der Substanz Intybin im milchigen Saft (verdauungsfördernd).  
Welkt schnell, am gleichen Tag verbrauchen.



**Winterportulak.** Die säuerlich-salzige, leicht nussige Note der dicklichen, fleischigen Blätter passt gut als Beigabe in andere Salate. Zum Verzehr eignen sich die jungen Blätter und Triebe. Ideal: Essig-Öl-Dressing.  
Enthält Vitamin C, Vitamin K und Betacarotin.  
Zweige in ein feuchtes Tuch einschlagen, einige Tage im Kühlschrank haltbar.



**Zuckerhut.** Nussartiger und leicht bitterer Geschmack.  
Am besten in Streifen schneiden; schmeckt gut mit klassischer Vinaigrette. Enthält Betacarotin, B-Vitamine, Vitamin C, Kalium.  
Beim Einkauf auf einen geschlossenen, gelbgrünen Kopf achten. In feuchtem Zeitungspapier eingewickelt kühl lagern.  
Soll keine Druckstellen bekommen.



**Nüsslisalat.** Klassiker unter den Wintersalaten und ein wichtiger Eisenlieferant. Fein im Kombination mit Pilzen und fruchtiger Vinaigrette.  
Im Kühlschrank gut angefeuchtet ca. drei Tage haltbar.

