

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 6

Artikel: Von römischen zu US-Caesaren
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078867>

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: 04.05.2026

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

Die Wirkung von Lattich

Allergien

Lattich gehört zur Pflanzenfamilie der Korbblütler (Asteraceae), die als wenig allergen eingestuft wird.

Cholesterin

Lattich enthält, wie alle Blattsalatsorten, keinerlei Cholesterin. Daher können Menschen mit erhöhten Blutfettwerten ohne Probleme Lattich verzehren. Lattich enthält Chlorophyll und Carotinoide, die als Antioxidantien helfen, schädliche Sauerstoffradikale zu neutralisieren.

Diabetes

Lattich gehört für Diabetiker zu den sogenannten «freien Gemüsen». Betroffene können diese Salatsorte nach Herzenslust verzehren. Lattich lässt sich vielfältig als Salat oder gekochtes Gemüse zubereiten. Besonders die zarten Herzen sind beliebt, sie sehen nicht nur schön aus, sondern sind durch den mild-herben Geschmack auch sehr lecker.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Gemüse aus der Familie der Korbblütler schützen aufgrund des Gehalts an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen besonders gut vor chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Wer bereits Herz-Kreislauf-Probleme hat, darf beim Genuss von Korbblütlern – neben Lattich auch Broccoli, Blumenkohl, Chicorée und Topinambur – zugreifen.

Übergewicht

Nur 16 Kalorien und 0,3 Gramm Fett verstecken sich in 100 Gramm Lattich. Kein Wunder, Salat besteht zu 95 Prozent aus Wasser, wenig Eiweiss, Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Frisch enthält er zudem B-Vitamine und wie alle dunkelgrünen Gemüse die wichtige Folsäure.

Verdauung

Lattich gilt als leicht verdaulich und ruft nur in seltenen Fällen Blähungen hervor. Daher eignet er sich für Personen, die an Verstopfung, Reizdarm-Syndrom sowie Lebererkrankungen leiden. Weil Lattich zudem viele Antioxidantien enthält, wird er zur Vorbeugung gegen Darmmykosen, Darm- und Prostatakrebs empfohlen.

Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linig

Von römischen zu US-Caesaren

Der Lattich ist unser grüner Methusalem. Er ist eine der ältesten Kulturpflanzen und gilt als Urform aller Salate.

Nun ja: Mit viel wohlmeinender Fantasie darf man da vielleicht eine phallische Form erkennen. Und dann noch dieser weisse Milchsafte, der beim Anschneiden aus den Blattrippen entweicht. So viel Fruchtbarkeits-symbolik! Also galt der Lattich in der Antike als aphrodisierend und fruchtbarkeitsfördernd.

Im Mittelalter dann allerdings gar nicht mehr. In seinem damals populären «Kreütterbuch» aus dem Jahre 1539 schrieb der deutsche Arzt, Theologe und Botaniker Hieronymus Bock über den

Lattich: «Vertreibt alle Geilheit und schandbare Träume. Alle, die Keuschheit zu halten gelobt, sollten nichts denn Rauten und Lattichkräuter essen.»

So, wie wir den Salat heute kennen, nämlich als längliches Bündel von Blättern mit dicken Blattrippen, wurde er schon von den Römern kultiviert. Lattich schmeckt etwas herber und «chlorophylliger» als der verwandte Kopfsalat. Er eignet sich auch, ähnlich wie Kohl, zum Kochen. Und seine grossen Blätter lassen sich gut füllen.

Seit einiger Zeit sehr im Trend ist der «Minilattich», die Kochbuchautorin Annemarie Wildeisen nennt ihn «Zwerglissalat». Diese knackigen Salatköpfchen können mit ihren eng anliegenden Blättern ähnlich wie Eisbergsalat in Viertel geschnitten werden oder wie Lattich in feinere oder breitere Streifen.

Sie sind ganz leicht herb-süsslich und ziemlich unkompliziert, sie vertragen ein Roquefortdressing ebenso gut wie Brotwürfel, gebratenen Speck oder pochierete Eier.

Die einzige wirklich weltweit berühmte (Vor-)Speise mit Lattich stammt aber aus den USA und heisst Cesar's Salad. «Cos lettuce» oder «Romaine lettuce» wird mit einer recht kräftigen Sauce aus Eigelb, Olivenöl, Knoblauch, Senf, Zitronensaft, Worcestershiresauce und Sardellenfilets vermischt, darüber kommen Croûtons und Parmesanspäne.

Mag etwas herausfordernd klingen und macht farblich nicht viel her – die Sauce ist leicht bräunlich –, aber es schmeckt toll. Und, ja, richtig geraten: Cesare Cardini, der Koch und Namensgeber, war ein italienischer Emigrant.

Gaby Labhart

Der Lattich ist ein köstlicher Salat mit einer langen Geschichte.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Sommer-Hacktätschli im Lattichpäckli

Zutaten für 2 Personen

Für eine weite ofeneste Form von ca. 1 Liter

- 150 g Hackfleisch (Rind)
- 100 g Hackfleisch (Schwein)
- 1 Ei
- 2 EL Paniermehl
- 2 Frühlingzwiebeln mit Grün, in Ringen
- 1 kleine Tomate, entkernt, in Streifen
- 1 TL grobkörniger Senf
- 1 Prise Salz
- nach Belieben Pfeffer aus der Mühle
- 1 kleiner bis mittelgrosser Lattich
- 1 dl Fleischbouillon
- ½ EL Butter

Fleisch bis und mit Pfeffer in einer Schüssel gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden, die nicht mehr an den Händen klebt. 2 ca. 15 cm lange Tätschli formen. Lattichblätter sorgfältig ablösen, dicke Blattrippen flach schneiden, Blätter um die Tätschli wickeln. Päckli in die vorbereitete Form legen, ½ der Bouillon darübergiessen. Butter über Lattichpäckli verteilen.

Backen: ca. 40 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Von Zeit zu Zeit mit restlicher Bouillon übergiessen.

Dazu passt: Kartoffelsalat.

Zeitangaben Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 40 Min.

Energiewert/Person ca. 1650 kJ/394 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte