

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 96 (2018)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Eisbergsalat : kalorienarmer Liebling  
**Autor:** Labhart, Gaby  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1087786>

### **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:** 05.05.2026

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

# Eisbergsalat

## Kalorienarmer Liebling

Man nennt ihn umgangssprachlich auch Krach- oder Knacksalat. Und das ist wohl auch das Geheimnis seines Riesenerfolges.

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: GABI KOPP



**D**ank seiner dicken Zellwände speichert der Eisbergsalat mühelos Wasser, was ihn knackig macht und frisch bleiben lässt: auch nach längeren Transporten, auch nach zwei Wochen im Kühlschrank. Streng genommen gehört der Knacki – der eher wie ein Weisskohl als wie Salat aussieht – zu den Gartensalaten mit geschlossenem Kopf, im Gegensatz zum Kopfsalat, dessen Kopf nach oben geöffnet ist.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde der Eisbergsalat vor allem im Westen der USA angebaut. Weil es damals noch keine Kühlwaggons gab, wurde der Salat auf grossen Eisblöcken transportiert, um frisch an der Ostküste anzukommen. Mythos oder nicht? Das weiss niemand so genau. «Crisphead» ist in den USA ebenso beliebt wie in Europa, in Deutschland und hierzulande gilt er als Lieblingssalat; auf dem dritten Platz hinter Rübli und Tomaten. Fast fünf Kilo essen wir im Durchschnitt davon.

Eisbergsalat ist unerhört anpassungsfähig. Böse Zungen sagen langweilig. Dafür kann man mit ihm auch ziemlich viel anstellen. Da wäre zuallerst der

Klassiker mit Roquefortdressing, mit dem er in den Sechzigerjahren dank Ueli Prager und Mövenpick berühmt wurde. Der Krachsalat harmoniert ebenso prächtig mit gebratenem Speck und geräuchertem Fisch, mit Mango und Äpfeln, mit Hartkäse und Nüssen, mit Eiern in jeder Form. Und er ist enorm praktisch. Auspacken, in beide Hände nehmen und den ganzen Kopf mit dem Strunk nach unten kräftig auf die Arbeitsfläche aufschlagen. Schwupps – schon kann man den Storzen mühelos herausziehen.

Nein, wir wollen ihn jetzt nicht herabmindern, diesen tollen Knacksalat, mit dem schon manche Mutter ihre Zöglinge dazu brachte, Grünfutter zu essen. Welches Kind hätte schon auf eine sämige Ketchupmayosauce verzichtet, selbst wenn darunter ein Salat lag. Dennoch: Ob Salate generell so gesund sind, wie es ihr Ruf verspricht, wurde in den

letzten Jahren häufig diskutiert. Udo Pollmer, der Heilbronner Lebensmittelchemiker, der für seine saftigen Meinungsäusserungen und kontroversen Ansichten berühmt oder auch berüchtigt ist, attestiert Salat die «Ernährungsphysiologie eines Papiertaschentuchs mit einem Glas stillen Wasser». Diesmal steht der streitbare Pollmer übrigens keineswegs alleine da. Auch die Kolleginnen vom Europäischen Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften sind seiner Meinung. Wenn gleich sie es etwas zarter formulieren.

Es gibt tatsächlich Gemüsearten, die reicher an Nährstoffen und Vitaminen (vor allem Vitamin C) sind als Salate, und innerhalb der Salate nimmt der Eis-



bergsalat einen der hinteren Plätze in der Tabelle der Vitaminlieferanten ein (laut US-Gesundheitsbehörde). Dafür hat er im Vergleich zu anderen Salaten einen relativ hohen Anteil an Beta-Carotin, das vom Körper in Vitamin A – Augenvitamin! – umgewandelt wird. Ausserdem ist der «Wasserkopf» logischerweise schier kalorienfrei. Mit seinem hohen Wasseranteil von 95 Prozent und seinen ballaststoffhaltigen Fasern sättigt Eisbergsalat relativ gut – trotz seines niedrigen Brennwertes – und eignet sich daher bestens für alle, die ihr Gewicht reduzieren möchten. Vorausgesetzt, sie lassen Roquefortdressing und gebratene Speckwürfel aussen vor. Was sehr schade ist. \*

#### ● «Migusto – der Kochclub der Schweiz»

Viele weitere Rezepte, Videos sowie Tipps & Tricks unter [migusto.ch](http://migusto.ch); das Migusto-Magazin kann in jeder Migros-Filiale für CHF 3.– bezogen werden.



## Rezept

### Eisbergsalat mit Rucola-Speck-Topping und Radieschen

Für 4 Personen

400 g Eisbergsalat  
20 g Rucola  
100 g Specktranchen  
1 Schalotte  
1 Bund Radieschen  
5 EL Sonnenblumenöl  
3 EL Aceto balsamico bianco  
1 TL milder Senf  
1 Zitrone  
Salz  
Pfeffer

Salat in ca. 2 cm dicke Scheiben, Rucola in feine Streifen schneiden. Speck in Streifen à ca. 1 cm schneiden. Schalotte hacken. Speck in einer beschichteten Bratpfanne knusprig braten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Speck und Rucola mischen. Radieschen halbieren.

Salatscheiben mit Speck-Rucola-Topping und Radieschen bestreuen. Öl, Balsamico und Senf mischen. Zitronenschale fein dazureiben. Dressing verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat damit beträufeln.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Nährwerte pro Portion ca. 18 g Fett, 7 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 230 kcal, 950 kJ

© Migusto/Pia Grimblühler

