Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Wintersalate: von bitter bis nussig

Mo, 23.12.2024 - 09:39

Heute ist es möglich, auch im tiefsten Winter Sommergewächse wie Lollo-, Gentile-, Batavia-, Eisberg- und Kopfsalat (Lattich) zu essen – Gewächshäusern und LKWs sei Dank. Demgegenüber punkten Herbst- und Wintersalate mit saisonaler Produktion, geschmacklicher Vielfalt und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Je nach Region und Klima werden Endivie, Zuckerhut, Radicchio und Feldsalat bis in den Dezember hinein oder sogar den ganzen Winter über geerntet.

Endivie, Zuckerhut, Radicchio, Chicorée und Blattzichorie (*Cicoria Catalogna*) sind Kulturformen der Gemeinen Wegwarte (Zichorie). Ihre typische Bitternote verdanken sie den enthaltenen Bitterstoffen, in erster Linie Lactucopikrin. Bitterstoffe regen die Verdauungsorgane und damit den Stoffwechsel sowie den Appetit an. Darüber hinaus sind die genannten Salate gute Quellen für Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Magnesium), einige Vitamine (insbesondere Vitamin C, Folsäure und Beta-Carotin) sowie Ballaststoffe. **Feldsalat**, in Österreich als Vogerlsalat bekannt, ist ein sehr guter Eisenspender und punktet mit seinem würzigen, nussigen Geschmack. Auch als Rapunzel bezeichnet, spielt der Feldsalat vermutlich im gleichnamigen Märchen der Gebrüder Grimm eine nicht unbedeutende Rolle.

Mit anderen Zutaten kombiniert, ist ein Wintersalat viel mehr als nur eine Beilage. Für Farbe und Geschmack auf dem Teller sorgen neben den Salaten Winter- und Lagergemüsearten wie Fenchel, Karotten, Pastinaken, Rote Rohnen, Knollensellerie, Weißkraut, Chinakohl, Grünkohl, Wirsing, Rotkohl und Kürbis. Sie lassen sich raspeln, hobeln oder fein schneiden. „Fruchtige Äpfel, Birnen, Kiwi, Klementinen und Orangen harmonieren geschmacklich ausgezeichnet mit den Bitterstoffen und verbessern dank des enthaltenen Vitamins C die Eisenaufnahme im Darm“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Mit einer Portion gegarter Linsen, Bohnen oder Kichererbsen – sie liefern pflanzliche Proteine und Ballaststoffe – wird der winterliche Salatteller zur vollwertigen, sättigenden Mahlzeit. Für die Zufuhr von Proteinen, wertvollen pflanzlichen Fetten, Mineralstoffen und fettlöslichen Vitaminen sorgen zudem verschiedene Nüsse und Samen (z.B. Walnüsse, Kürbiskerne u.v.m.). Je nach Geschmack passen auch gebratene Pilze, ein würziger Schaf- oder Ziegenkäse, ein hartgekochtes Ei, in Scheiben geschnittene Pellkartoffeln, Vollkornnudeln,

gegarter Couscous, Reis oder Quinoa gut auf eine solche Salatmahlzeit.

Im Kühlschrank bleiben Wintersalate etwas länger frisch als ihre sommerlichen Verwandten. Der ideale Platz ist das Gemüsefach, am besten schlägt man sie in Papier oder ein feuchtes Tuch ein. Vor der Zubereitung wird der Salat gewaschen und abgetropft oder in der Salatschleuder getrocknet und anschließend geschnitten oder in Stücke gezupft. Vor allem Feldsalat gehört gründlich gewaschen, da sich in seiner Blattrosette noch Reste von Sand und Erde verstecken können. Endivie, Zuckerhut, Radicchio, Chicorée und Blattzichorie (*Catalogna*) schmecken auch gedünstet, im Backrohr überbacken oder als Zutat in gekochten Speisen.