



Da haben wir den Salat

Salate in allen Variationen

Sobald die Sonne am Himmel lacht und die Temperaturen wieder ansteigen, beginnt sie: die Grillsaison. Mindestens genauso wichtig wie gutes Fleisch sind die Beilagen. Salate dürfen da auf keinen Fall fehlen. Dabei ist es völlig egal, ob Blattsalat, der sehr beliebte Nudelsalat, Kartoffelsalat oder eine andere kreative Variante. Salate sind nicht nur leicht und bekömmlich und daher gut geeignet für heiße Sommerabende, sondern lassen sich auch schnell und einfach vorbereiten und überall hin mitnehmen. Die meisten Salatzubereitungen sind von Natur aus sehr gesund und fettarm. Trotzdem gibt es zahlreiche kleine Tricks, um unnötiges Fett zu vermeiden, denn in der Regel nimmt man durch das Fleisch und die Würstchen schon ausreichend Fett zu sich.

Nudelsalat – der Klassiker unter den Grillbeilagen

Nudeln gehören zu den beliebtesten Gerichten der Deutschen. Dies zeigt sich auch bei den Grillbeilagen, denn bei kaum einer Grillparty fehlt er. Dabei gibt es den Nudelsalat in unzähligen Variationen. Angefangen von den gängigen Nudelsorten wie Spaghetti, Farfalle, Penne oder Spirelli sind auch die gefüllten Nudelsorten wie Tortellini oder Ravioli in immer mehr Rezepten zu finden. Trotzdem ist Nudelsalat nicht immer beliebt, denn obwohl er sehr sättigend ist, kann er auch eine wahre Kalorienbombe sein. Oft werden Nudelsalate nämlich mit viel Mayonnaise angemacht. Dies sollte jedoch kein Hinderungsgrund sein, denn wer da eher auf eine leichtere Variante setzen möchte, kann statt Mayonnaise einfach Joghurt, ein wenig Creme fraîche und frische Kräuter verwenden oder alternativ ein Dressing aus Olivenöl und Balsamicoessig herstellen. Auch aus Pesto lässt sich schnell und leicht ein leckeres Dressing zaubern. Wichtig: Die Nudeln sollten bissfest gekocht sein, sonst wird der Salat schnell weich und fällt zusammen.

Kartoffelsalat – ganz klassisch oder ausgefallen?

Kartoffelsalat steht auf der Beliebtheitsskala weit oben. Neben der klassischen Zubereitung mit Essig, Öl und Speck oder mit Mayonnaise und Ei gibt es heutzutage unzählige Zubereitungsmöglichkeiten. Für eine fleischlose Variante eignen sich viele Gemüsesorten wie Radieschen, Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Mais, Erbsen, Möhren, Paprika oder Sellerie. Mittlerweile gibt es auch viele Rezepte für mediterrane Zubereitungen, bei denen oft Oliven, getrocknete Tomaten, Zucchini oder auch Fisch, Fleisch oder Fetakäse zum Einsatz kommen.

Schon gewusst, dass ...

... auch Früchte sehr gut in herzhaftere Salate passen?

Früchte wie zum Beispiel Ananas, Erdbeeren, Äpfel, Kiwis, Orangen oder Mangos kommen in einigen Salatrezepten vor. Neben einem fruchtigen und exotischen Geschmack liefern vor allem frische Früchte noch eine Extraportion Vitamine. Auch das Dressing kann durch Früchte verfeinert werden. Hier bieten sich beispielsweise Limetten, Zitronen oder auch Granatäpfel oder Passionsfrüchte an.



Zutaten aus heimischem Anbau

Um ein leckeres Salatbuffet zu zaubern, muss es nicht immer etwas Exotisches sein. Der Blick in den Anbaukalender zeigt, dass es vor allem in den Sommermonaten viel heimisches Gemüse gibt, welches sich gut für die Zubereitung von Salaten eignet. Auch wer keinen Garten besitzt, kann kleine Mengen auch auf dem



KiB-Ernährungstipps – Wissenswertes rund um die Ernährung von Kindern

Balkon anbauen. Tomaten, Gurken, Paprika oder auch Blattsalate sind dafür gut geeignet. Um Langeweile in der Salatschüssel zu vermeiden, ist es ratsam, verschiedene Gemüsesorten zu kombinieren oder die Salate mit

beispielsweise Zwiebeln, Eiern, Fetakäse oder Oliven aufzupeppen. Wer keine Möglichkeit hat, Gemüse selbst anzubauen, kann vor allem in der Haupterntezeit in den Sommermonaten zwischen Mai und Oktober frisches Gemüse aus der Region auf Wochenmärkten kaufen, in den Wintermonaten wächst auch in Deutschland Feldsalat, Chicorée, Endiviensalat oder Radicchio.

Schon gewusst, wann ...

... man am besten das Dressing über den Salat gibt?

Salate, die aus Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Couscous bestehen, können gut und gerne eine Weile ziehen. Daher sind diese Salate auch gut haltbar und können, über Nacht im Kühlschrank stehend, eine Weile aufbewahrt werden. Salate, die aus verschiedenen Krautsorten oder aus Gemüse wie zum Beispiel Gurken, Tomaten, Karotten, Radieschen bestehen, halten sich zwar ebenfalls gekühlt eine Weile, bleiben aber knackiger, wenn man das Dressing nicht allzu früh vor dem Servieren dazugibt. Blattsalate fallen sehr schnell in sich zusammen oder werden welk. Daher empfiehlt es sich, das Dressing erst kurz vor dem Servieren dazuzugeben oder noch besser, das Dressing getrennt vom Salat anzubieten.



Exotic auf dem Salatbuffet

Neben den klassischen Salaten nimmt auch die Anzahl der exotischen Salate, beispielsweise aus dem Orient, dem Mittelmeergebiet oder dem asiatischen Raum deutlich zu. Als Grundlage dienen beispielsweise Reis, Couscous, Bulgur, Kichererbsen, Glasnudeln oder Bambussprossen sowie verschiedene Blattsalate oder gängige Gemüsesorten (Tomate, Paprika, Kartoffel, Gurke, Zucchini, Radieschen). Die exotische Note wird meist durch Gewürze wie zum Beispiel Chili, Koriander, Kokosmilch, Ingwer oder Soja erzeugt. Zudem sorgen Zutaten wie Erdnüsse, Cashewkerne, Walnüsse, Mandeln, Rosinen oder Fruchtstücke für einen außergewöhnlichen Geschmack.

Blattsalate – mehr als einfach nur grüne Blätter

Blattsalate haben kaum Kalorien, sondern enthalten viel Wasser. Außerdem enthalten Blattsalate wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Eisen, Folsäure oder Magnesium. Jedoch verlieren Blattsalate bei unsachgemäßer Lagerung schnell an Nährstoffen. Daher unbedingt beim Einkauf darauf achten, dass die Blätter frisch und nicht welk aussehen und zu Hause im Kühlschrank lagern. Für eine längere Lagerungszeit sind Blattsalate weniger gut geeignet und sollten daher möglichst täglich frisch gekauft werden. Bei einer Lagerung im Kühlschrank empfiehlt es sich, den Salat in einem Plastikbeutel mit Löchern im Gemüsefach aufzubewahren. Ebenso wichtig ist die Umgebung, denn liegt der Salat beispielsweise neben Obst oder Gemüse, die das Reifegas Ethylen abgeben, kann der Salat unappetitlich aussehende, braune Flecken bekommen.

Vor allem gekaufter Salat sollte immer gut und gründlich gewaschen werden, um Rückstände von Pflanzenschutzmitteln und Dünger zu entfernen. Um die Nährstoffe nicht herauszuwaschen, sollten die Salatblätter jedoch nicht für längere Zeit im Wasserbad liegen. Das Dressing kann später gut aufgenommen werden, wenn die Salatblätter nach dem Waschen gut geschleudert oder mit einem Küchentuch getrocknet werden.

Für den Fall, dass es schnell gehen muss, bieten Supermärkte mittlerweile Blattsalate aus der Tüte an. Diese sind zwar eingeschweißt, jedoch gibt es natürlich keine Garantie, dass nicht doch durch kleine Löcher Sauerstoff und damit auch Keime in den Beutel gelangen. Vor allem kurz vor Ablauf der Haltbarkeit kann es daher vorkommen, dass der Salat nicht mehr frisch, sondern welk ist. In diesem Fall lieber die Finger davonlassen. Auch wenn der Beutel bereits stark aufgeblasen ist, sollte man den Salat daraus in keinem Fall



mehr essen, denn durch das Vorhandensein von Gasen in der Plastiktüte wurde der Gärprozess bereits in Gang gesetzt, und der Salat kann bereits gesundheitsschädliche Keime enthalten.

Schon gewusst, dass ...

... Löwenzahn ein essbares Kraut ist?

Löwenzahn enthält viel Beta-Karotin, Calcium, Vitamin C, Vitamin D und Eisen und wirkt entgiftend sowie anregend für den Stoffwechsel. Vor allem in Frankreich ist Löwenzahn sogar eine Delikatesse. Zwar gibt es das Gerücht, dass Löwenzahn giftig ist, dies stimmt jedoch nicht. Die weiße Milch in den Stängeln und Blättern enthält Taraxacin, welches zwar nicht giftig ist, aber bei übermäßigem Verzehr zu Bauchschmerzen führen kann. Für den Salat eignen sich lediglich die grünezackten Blätter. Diese sollten vor dem Verzehr gut gewaschen werden. Da Löwenzahn einen leicht bitteren Geschmack besitzt, eignet er sich gut als Ergänzung in Blattsalaten oder in Kombination mit Früchten wie beispielsweise Äpfel.



Lagerung und Haltbarkeit

Vor allem bei heißen Temperaturen gehen Salate schnell kaputt. Vor allem die Salate, die mit Joghurt, Mayonnaise oder Creme fraîche zubereitet sind, sollten keinesfalls in der Sonne stehen. Auch Blattsalate welken schnell und sollten bis zum Servieren möglichst kühl gelagert werden.



Ein paar leckere Salatrezepte für euren nächsten Grillabend findet ihr auf unserer Homepage!