



Herbstliche Salate

Endiviensalat

Die Endivie stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und war schon den Römern und Griechen bekannt. In Nordeuropa wurde sie erstmals im 16. Jahrhundert beschrieben. Als nahe Verwandte des Chicorees enthält die Endivie ebenfalls den Bitterstoff Intybin. Diesem Stoff werden positive Auswirkungen auf die Verdauung und das Blutgefäßsystem nachgesagt. Er beeinträchtigt allerdings auch den Geschmack. Aus diesem Grund wurden die Endivien früher arbeitsaufwendig gebleicht. Durch das Bleichen unter schwarzer Folie oder Plastikhüten entstand das gelbe, bitterstoffarme Herz. Die heutigen Sorten sind selbstbleichend und relativ bitterstoffarm. Die Endivie ist ein typischer Wintersalat, sie kann aber ebenso als Gemüse, gegart oder in Butter geschmort, zubereitet werden. Es gibt zwei Varietäten, den breitblättrigen, ganzrändigen Escariol und den geschlitzt blättrigen, krausen Frisee.

Radicchio

Botanisch gehört der Radicchio ebenfalls nicht zum Salat, sondern wie Endivien und Chicoree zu den Zichorien. Die dekorativen roten Blätter mit den weißen Adern, der kräftig-bittere Geschmack und die vielseitige Verwendung haben dieses wertvolle Wintergemüse schnell beliebt gemacht. Neben dem Bitterstoff Intybin enthält er Phosphor, Kalium und Calcium, Vitamin C und Provitamin A. Bei 6°C kann er bis zu 6 Wochen gelagert werden. Es müssen nur gelegentlich die äußeren Blätter entfernt werden.

Feldsalat

Ausgestattet mit robustem Namen, aber feinem Geschmack gehört der Acker- oder Feldsalat mittlerweile fast ganzjährig ins Salatprogramm. Noch in früheren Zeiten als Wildgemüse gesammelt ist die, auch Rapunzel genannte, unscheinbare, kleine und frostharte Pflanze in diesem Jahrhundert erst eine Kulturpflanze geworden. Besonders in den letzten Jahren ist der Konsum steigend, bietet der Feldsalat doch eine frische, regionale Alternative zu den importierten Salaten. Vorausgesetzt, es herrschen keine längeren Frostperioden, denn obwohl die Pflanze bis unter minus 15° C Frost verträgt, ruht die ohnehin schon mühselige Ernte bei Temperaturen unter 0°C. Kombiniert mit anderen typischen Wintersalaten wie Chicoree, Radicchio und Endivie mindert er deren bitteren Geschmack und liefert viele Mineralstoffe und Vitamine. Feldsalat hat von allen Salatarten den höchsten Vitamin-C-Gehalt und ist unter den Gemüsearten nach Petersilie der zweitbeste Eisenspender. Verwandt ist der Feldsalat übrigens mit dem Baldrian, das ätherische Baldrianöl wird pharmazeutisch zur Herstellung von venenstärkenden Medikamenten genutzt. Aber keine Sorge – eine beruhigende, bzw. einschläfernde Wirkung nach dem Genuss einer Schüssel Feldsalat ist noch nicht beobachtet worden. Im Gegenteil: die vielen Mineralstoffe und Vitamine sorgen dafür, dass Sie fit und munter bleiben. Quelle: Liebster, 1990