

Salat - Sommer ist Salatzeit



Was wäre die heiße Jahreszeit ohne knackig frische Salate?

Ob als Blattsalat oder als Salatvariation mit allem, was der Gemüsegarten so hergibt, ob als Vorspeise oder Hauptspeise – Salat ist immer ein Hochgenuss. Wir zeigen Ihnen heute, warum Salat ein so wertvolles Lebensmittel ist und wie Sie ihn am besten zubereiten, damit Sie dann wohlinformiert losschnippeln und genießen können.



Salat und Gesundheit

Hört man die Stichworte Salat und Gesundheit, fällt einem sicherlich gleich ein, dass Salat als kalorienarm gilt. Tatsächlich liefern die verschiedenen Blattsalate mit durchschnittlich 20 kcal pro 100 g sehr wenig Kalorien [1]. Das liegt hauptsächlich am hohen Wasseranteil. Salat besteht zu über 90 Prozent aus Wasser, einer der Nährstoffe, die an heißen Sommertagen besonders wichtig für uns sind.

Zudem enthält Salat noch viele weitere Nährstoffe wie Mineralstoffe, Vitamine oder sekundäre Pflanzenstoffe, deren Anteile zwar je nach Sorte variieren, aber teilweise in durchaus nennenswerten Mengen enthalten sind [1]. Bezogen auf den Energiegehalt kann man sogar von einer hohen Nährstoffdichte sprechen [2].

Zudem enthält Salat noch viele weitere Nährstoffe wie Mineralstoffe, Vitamine oder sekundäre Pflanzenstoffe, deren Anteile zwar je nach Sorte variieren, aber teilweise in durchaus nennenswerten Mengen enthalten sind [1]. Bezogen auf den Energiegehalt kann man sogar von einer hohen Nährstoffdichte sprechen [2].

Daneben liefert das grüne Blattgemüse viele Ballaststoffe, die den Blutzuckerlauf positiv beeinflussen und unsere Verdauung regulieren. Gemeinsam mit dem hohen Wasseranteil bilden Ballaststoffe ein großes Volumen, das für eine langanhaltende Sättigung sorgt.

All das macht Salat zum idealen Begleiter bei einer Diät. Ein kalorienarmer Salat als Vorspeise hilft nachweislich dabei, die Kalorienaufnahme gering zu halten [3]. Und bei hohen Temperaturen belasten wir uns dadurch nicht zusätzlich mit schweren Gerichten, die uns träge machen.



Falls sich auch bei Ihnen das ein oder andere „Corona-Pfund“ „breit“ gemacht haben sollte (siehe Blogartikel [„Body Mass Index“](#)), ist Salat eine gute Wahl. Doch Vorsicht: tappen Sie nicht in die Kalorienfalle durch kalorienreiche Dressings oder Zutaten, sonst bleibt der erwünschte Abnehm-Effekt aus. French Dressings oder die originale Vinaigrette des Caesar Salad, die mit Eigelb und reichlich Öl angerührt werden, liefern in der Regel aufgrund des hohen Fettgehalts viel Energie. Auch mit Mayonnaise angemachte Salate sollten Sie lieber meiden. Zutaten wie fettreiche Avocado oder in Öl eingelegte getrocknete Tomaten sollten nur in kleinen Mengen als Geschmacksgeber zugefügt werden.

Aber wie verhält es sich mit dem Nitrat, das sich bei Blattgemüse unter bestimmten Bedingungen anreichern kann und weswegen diese in den Medien oft weniger gut abschneiden? Ist Salat trotzdem gesund? Diese Frage ist mit „Ja“ zu beantworten. Mit der richtigen Strategie umschifft man das Nitrat-Problem spielend. Ein saisonales Angebot an Blattgemüse zu allen Jahreszeiten erlaubt es, den jeweils günstigsten „Salat der Saison“, der meist weniger Nitrat enthält, zu wählen. Es gibt sogar typische Wintersalate wie zum Beispiel Feldsalat (siehe auch den zugehörigen [Blogartikel](#)). Außerdem sind Biosalate durchschnittlich weniger mit Nitrat belastet als konventionell angebaute. [2]



Salat in der Küche

Besonders schmackhafte und zudem dekorative Salatkreationen lassen sich mit essbaren Wildkräutern und Blüten kreieren. Beispielsweise eignen sich Schafgarbe (siehe gleichnamiger [Blogartikel](#)), Löwenzahn oder die Blüten von Schnittlauch, Ringelblume bzw. Kapuzinerkresse dafür [4].

Das Dressing sollte erst kurz vor dem Verzehr an den Salat gegeben werden, da sonst die Blätter schlapp werden. Diese Tatsache ist wahrscheinlich jedem bekannt. Doch was viele nicht wissen, ist, dass der in der klassischen Essig-Öl-Vinaigrette enthaltene Essig Keime auf den Salatblättern abtötet. Die Mikroorganismenzahl reduziert sich direkt nach Zugabe zum Salat. Dabei nimmt sowohl die Anzahl an Bakterien, Schimmelpilzen als auch Hefen ab [5].

Leckere Salatrezepte:

[Spargelsalat mit Erdbeeren](#)

[Leichter Quinoasalat mit Artischockenherzen](#) vom Spitzenkoch Franz Keller. Dieses und viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie in unserer kostenfreien [Koch-App HealthFood](#).

Freuen Sie sich auf weitere bunte Salatrezepte, die wir im nächsten Blog veröffentlichen.

Quellen:

1. Hesecker B, Hesecker H. Nährstoffe in Lebensmitteln – Die große Energie- und Nährwerttabelle. Sulzbach im Taunus, 2013.
 2. Erbersdobler HF. Die Salatlüge – Papier ist geduldig, aber Salat ist gesund. Ernährungs Umschau 2007; 07: 526-527.
 3. Rolls BJ, Roe LS, Meengs JS. Salad and satiety: energy density and portion size of a first-course salad affect energy intake at lunch. J Am Diet Assoc 2004; 104: 1570-1576.
 4. Brombach C. Blüten in der Ernährung: Sommerzeit ist Salatzeit. Ernährungs Umschau 2015.
 5. Strauß G. Keimreduktion durch essighaltige Salatdressings. Ernährungs Umschau 2014; 2014: S1-S4.
-