

# ZUM ANMACHEN GUT



## ← SPINAT (Spinacia oleracea)



Wir alle haben es in unserer Kindheit gelernt: Spinat macht stark! Zwar wurde der Gemüsepflanze aufgrund eines Rechenfehlers fälschlicherweise lange Zeit der zehnfache Eisengehalt zugesprochen, aber auch die korrigierten Werte von 3,5 Milligramm pro 100 Gramm können sich sehen lassen. Zudem hat er einen hohen Anteil an Mineralien, Vitaminen und Eiweiß. Den Frühlings- und Sommerspinat kann man wunderbar roh als Salat genießen, der kräftigere Herbst- und Winterspinat wird gekocht. Spinat wird auch zum Färben von Lebensmitteln verwendet.

## CHINAKOHL → (Brassica pekinensis)

Nomen est omen: Tatsächlich hat der Chinakohl seinen Ursprung in China und kam erst im 20. Jahrhundert nach Europa. Als Kreuzung von Speiserübe und Senfkohl ist er leicht bekömmlich und vielseitig einsetzbar. Weil er aus 94% Wasser besteht, hat er wenig Kalorien, aber umso mehr Nährstoffe. Besonders im Winter ist er ein schmackhafter Vitaminlieferant. In Korea legt man die Blätter milchsauer ein und macht daraus Kimchi.



## LOLLO BIONDA (Lactuca sativa var. crispa)

Der Lollo Bionda, auch als Lollo grün oder Krauskopf bekannt, ähnelt auf den ersten Blick einem Salatkopf. Er gehört jedoch zur Familie der Blattsalate. Anders als beim Kopfsalat werden keine „Köpfe“ geerntet, sondern nur die äußeren Blätter abgezupft. Wie alle Blattsalate, sollte der Lollo Bionda erst kurz vor dem Servieren angemacht werden. Die krausen Blätter nehmen das Dressing besonders gut auf, daher darf es großzügiger dosiert werden.



## CHICORÉE (Cichorium intybus var. foliosum)

Der Chicorée fristet im wahrsten Sinne des Wortes ein Schattendasein, gedeiht er doch in völliger Dunkelheit. So soll eine zu starke Bitterkeit vermieden werden. Trotzdem sind im Chicorée Bitterstoffe enthalten, die sich positiv auf die Verdauung auswirken. Wer den bitteren Geschmack nicht mag, sollte die Blätter vor der Verarbeitung für einige Minuten in lauwarmes Wasser oder in lauwarme Milch legen. Aus der Wurzel des Chicorées wurde früher der Zichorienkaffee, ein kaffeeähnliches Getränk, zubereitet.



## BATAVIASALAT → (Lactuca sativa var. longifolia)

Für alle, die sich beim Einkaufen nur schwer entscheiden können, ist der Bataviasalat ideal: Die französische Züchtung vereint die besten Eigenschaften von Eisbergsalat und Kopfsalat. Er ist wunderbar knackig und kräftig im Geschmack. Mit seiner leichten Kräuselung ist er zudem ein absoluter Hingucker. Zubereitet werden kann der Bataviasalat genauso wie ein Kopfsalat.



## ← FRISÉE (Cichorium endivia var. crispum)

Frisée ist eine Endiviansorte und wird wegen seiner stark gezähnten und gewellten Blätter auch krausblättrige Endivie genannt. Das Salatherz ist hellgrün bis gelblich und sollte ein Drittel des Kopfes ausmachen. Aufgrund des im Milchsaft enthaltenen Inulins schmeckt der Frisée leicht bitter – je grüner die Blätter, desto bitterer der Geschmack. Frisée hat viele Mineralstoffe und wird meist roh als Salat verzehrt. Man kann ihn aber auch wie Spinat kochen.



## ↑ BRENNNESSEL (Urtica)

Zu Unrecht wird die Brennnessel häufig nur als Unkraut abgetan. Dabei ist sie auch ein schmackhaftes Gemüse und vielseitiges Heilkraut. Vor allem die jungen Triebe können roh für Salate oder gekocht wie Spinat verwendet werden. Um die Brennhaare unschädlich zu machen, empfiehlt es sich, die Blätter mit einem Wiegemesser fein zu schneiden oder mit einem Nudelholz durchzuwalken. Kurz blanchiert, verlieren die Blätter ebenfalls ihre reizende Wirkung.



## EISKRAUT ↑ (Mesembryanthemum crystallinum)

Das Eiskraut ist ein seltener Gast auf dem hiesigen Salatbuffet, dabei ist der wundersame Exot mit seinen dicken Blättern eine spannende Abwechslung auf den Speisplänen dieser Welt. In Frankreich wird es oft als „Ficoïde Glaciale“ serviert und ist aufgrund seines säuerlichen und leicht salzigen Geschmacks eine beliebte Salatbeilage für Fisch und Meeresfrüchte.



## SAUERAMPFER (Rumex acetosa)

Traditionell gehört Sauerampfer zu den sieben klassischen Kräutern der Frankfurter Grünen Soße. Darüber hinaus ist er in der deutschen Küche etwas in Vergessenheit geraten. Dabei enthält das säuerliche Wildgemüse viel Vitamin C und kann sowohl roh als auch gekocht verzehrt werden. Verwendet werden sollten aber nur junge, grüne und unbeschädigte Blätter. Ältere Blätter mit rostbraunen Löchern sind in größeren Mengen unbedenklich.



## RADICCHIO ↑ (Cichorium intybus var. foliosum)

Aufgrund seiner roten Farbe wird Radicchio in der Gastronomie oft als Dekoration verwendet. Dabei kann der rote Salat auch mit seinen inneren Werten überzeugen: Er ist relativ kalorienarm, hat dafür aber umso mehr wichtige Ballaststoffe und Mineralstoffe wie Eisen, Kalium und Calcium. Zudem lässt er sich gut lagern und ist im Kühlschrank bis zu vier Wochen haltbar.



## KRESSE ↓ (Lepidium sativum)

Klein, aber oho: Zwar ist die Gartenkresse kein Blattsalat im herkömmlichen Sinne, aber das grüne Gewürzkraut kann dafür mit einem hohen Gehalt an Vitamin C, Eisen, Calcium und Folsäure punkten. Der Geschmack der Gartenkresse erinnert an Senf oder Rettich und verleiht sowohl Quarkspeisen als auch Salaten, Aufstrichen und Suppen den besonderen Pfiff.



## ← LÖWENZAHN (Taraxacum sect. Ruderalia)

Im Garten kennt ihn jeder, auf dem Teller sieht man ihn kaum. Dabei ist der Löwenzahn vielseitig kulinarisch einsetzbar: Die etwas bitter schmeckenden Blätter können mit einem leichten Dressing als Salat serviert werden. Mit Kartoffeln und Speck wiederum wird eine deftige Mahlzeit daraus. Doch nicht nur die Blätter finden in der Küche Verwendung: Aus den Blüten lässt sich ein Sirup kochen, der als veganer Honigersatz zunehmend Verwendung findet.

