



Salate richtig zubereiten: Vom Putzen, Waschen und Schleudern

Salate richtig zubereiten: Vom Putzen, Waschen und Schleudern
- Einen Blattsalat zubereiten ist für die meisten Menschen kein Problem. Doch vielleicht gelingt er mit dem einen oder anderen Tipp noch besser: Zunächst ist Salatputzen angesagt. Dazu werden die äußeren, unansehnlichen Blätter oder auch nur die verfärbten Blattspitzen entfernt. Das gilt auch für grobe Stiele und harte Mittelrippen. Dunkel verfärbte Druck- oder Faulstellen sind bei hellgrünen, glatten Salaten leicht zu entdecken. Bei braunroten, stark gekrausten Salaten sind sie hingegen meist erst auf den zweiten Blick erkennbar. Prüfen Sie die Blätter bei diesen Salaten daher besonders sorgfältig.
Nach dem Putzen die Salatblätter unzerkleinert in eine große Schüssel mit viel Wasser geben und den Salat kurz, aber gründlich waschen. Dies gegebenenfalls ein- bis zweimal mit frischem Wasser wiederholen, falls die Blätter sehr sandig sind. So werden sämtliche Verunreinigungen entfernt und gleichzeitig gehen nicht zu viele Nährstoffe mit dem Wasser verloren. Das ist auch der Grund, warum man den Salat nicht wässern sollte.
Damit sich die Salatblätter gut mit dem Dressing verbinden können, sollten sie möglichst trocken sein. Geben Sie dazu den Salat in ein großes Sieb und schütteln Sie dieses vorsichtig. Alternativ lässt sich auch eine Salatschleuder verwenden. Sie sollte nicht zu voll beladen werden, um die Blätter nicht zu verletzen. Zupfen Sie dann die Blätter in kleinere Teilstücke. Je härter die Blätter sind, desto kleiner sollten die Teilstücke sein.
Jetzt heißt es Anmachen. Wählen Sie dafür eine große Schüssel, in der sich der Salat gut vermengen lässt. Bei zarten und empfindlichen Salatarten wie Kopf- und Bataviasalat geben Sie das Dressing erst kurz vor dem Servieren dazu, da die Blätter ansonsten weich werden. Den Salat bewahren Sie so lange am besten gekühlt auf. Eissalat, Chicorée und Endiviasalat vertragen die Salatsoße schon früher, damit sie etwas "durchziehen" können. Bei Bedarf kann der Salat zum Servieren in eine kleinere Schüssel umgefüllt oder auf einer Platte dekorativ angerichtet und mit Kräuterblättchen, essbaren Blüten oder anderen Salatzutaten garniert werden.
Weitere Informationen und Tipps für die Zubereitung von Blattsalaten finden Sie auf www.was-wir-essen.de in der Rubrik Lebensmittel von A-Z / Salate / Zubereitung und Lagerung oder direkt unter http://www.was-wir-essen.de/abisz/salate_zubereitung_lagerung.php
Dr. Claudia Müller, www.aid.de
aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstr. 16
53123 Bonn
Deutschland
Telefon: 02 28/ 84 99-0
Telefax: 02 28/ 84 99-177
Mail: aid@aid.de
URL: <http://www.aid.de>

Pressekontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

[aid.de](http://www.aid.de)
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

[aid.de](http://www.aid.de)
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.