

Ein bunter Streifzug durch das vielfältige Angebot von Schweizer Salaten. Mit Porträts der verschiedenen Sorten, Tipps zur Zubereitung und mit feinen Rezepten vom TV-Starkoch René Schudel.

Herausgeber/Vertrieb:

Landwirtschaftlicher Informationsdienst LID

Infos zu Schweizer Gemüse und Salaten:

www.gemuese.ch

Infos zur Schweizer Landwirtschaft:

www.landwirtschaft.ch
www.lid.ch



Schweiz. Natürlich.

Schweizer Salate

Genuss durchs ganze Jahr



GUT, GIBT'S DIE SCHWEIZER BAUERN.



www.landwirtschaft.ch

Die Welt der Salate	4
Salattipps von Foodprofi Patrick Zbinden	8
Salate im Frühling und Sommer	10
Salate im Herbst und Winter	21
Gemüsesalate	25
Salatrezepte von TV-Starkoch René Schudel	37
Salatsaucenrezepte	30
Weitere Salatrezepte	32
Salatsaison im Überblick	35

Auf Entdeckungsreise durch die Welt der Salate

Salate sind gesund, verhelfen zu einer schlanken Linie und sorgen für Abwechslung auf dem Gemüseteller.

Im Allgemeinen ist Salat der Sammelbegriff für verschiedene Gemüsepflanzen, deren Blätter meist roh und angereichert mit einer Sauce gegessen werden.

Die Schweizer Bauern und Gemüseproduzenten bieten das ganze Jahr über eine reiche Palette von Salaten an. Vom Kopfsalat über den Chicorée bis hin zum Rucola: Es ist zu jeder Jahreszeit und für jeden Geschmack immer etwas dabei.

Und wem das Waschen und Rüsten der Salathäupter zu zeitaufwendig ist, kann auf eine Vielzahl an vorgewaschenen und geschnittenen Fertigsalaten zurückgreifen. Eine gewisse Einbusse bei den Vitaminen muss man bei diesen tellerfertigen Salaten jedoch in Kauf nehmen.



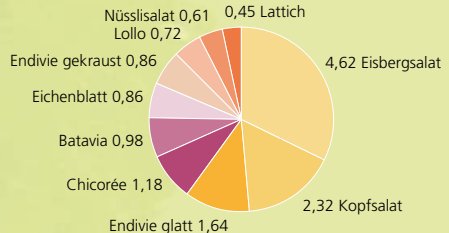
Zu jeder Zeit der richtige Salat

Bereits vor Jahrtausenden hat die Menschheit die Vorzüge von Salat entdeckt. Malereien in ägyptischen Gräbern, die mehr als 4000 Jahre alt sind, beweisen, dass schon damals das Grünzeug durchaus beliebt war. Und in der griechischen Antike galt das Mischen und Würzen eines guten Salates als hohe Kunst. Doch Salat blieb nicht immer so beliebt.

Während vieler Jahrhunderte galt er als «Arme-Leute-Essen». Noch Mitte des letzten Jahrhunderts wurde er ausschliesslich als Beilage serviert. Das ist heute anders, wie die Speisekarten in Restaurants deutlich zeigen.

Nicht jede Salatsorte ist zu jeder Jahreszeit aus inländischer Produktion erhältlich. Diese Broschüre soll Ihnen bei der Wahl des richtigen Salates in Abhängigkeit von der Saison helfen.

Eisberg ist der Beliebteste



Die zehn wichtigsten Salate im Jahr 2012 und ihr Pro-Kopf-Konsum in Kilogramm (SZG).



Salattipps von Foodprofi Patrick Zbinden

- In der Regel bleiben Freilandsalate länger frisch als solche aus dem Treibhaus.
- Je grösser das gelbe Herz bei Endivie ist, desto bessere Qualität hat der Salat.
- Abgepackter Salat muss oft nicht mehr gewaschen werden. Unbedingt Hinweis auf der Verpackung beachten.
- Salatblätter in viel stehendem kaltem Wasser in einer grossen Schüssel durchschwenken.

Patrick Zbinden. Der Foodversteher Patrick Zbinden ist Ernährungstrainer und studierter Sensoriker.

Jeden Freitag vor dem Mittag erzählt er auf SRF 3 ohne Herd und Pfannen, aber dafür witzig, kurz und knapp, wie man dieses und jenes geniessen soll und warum Kochen und Essen ein intensives Fest aller Sinne ist. Mal süss oder sauer, mal salzig oder bitter, nie aber banal und billig.



- An nicht gut abgetropftem Salat haftet die Sauce schlecht und der Salat schmeckt wässrig.
- Zarte Salatblätter immer erst kurz vor dem Servieren mit der Sauce mischen. Und zwar am besten von Hand in einer grossen Schüssel.
- Generell gilt bei Salatsaucen: weniger ist mehr.
- In der Regel immer zuerst den Essig mit den Gewürzen verrühren und erst dann das Öl dazugeben.
- Senf, Mayonnaise und Rahm helfen, dass sich das Öl und der Essig miteinander verbinden.



Batavia

Saison März bis November

Ursprungsland Züchtung aus Frankreich

Geschmack knackig, würzig, leicht bitter

Aussehen dunkelgrüne bis rotbraune gewellte Blätter

Haltbarkeit 4 bis 5 Tage im Gemüsefach

Verwendung nur roh

Besonderheiten Züchtung aus Kopfsalat und Eisbergsalat. Fällt nach Zugabe der Sauce weniger zusammen als Kopfsalat.

Cicorino rosso (Radicchio)

Saison Mai bis Februar

Ursprungsland Europa, Vorderasien, Nordafrika

Geschmack leicht bitter, daher am besten in Kombination mit anderen Salatsorten servieren

Aussehen purpurfarbene Blätter mit weissen Rippen

Haltbarkeit 4 bis 5 Tage im Gemüsefach

Verwendung roh oder gekocht wie Spinat

Besonderheiten Radicchio rosso war ursprünglich ein Wildgemüse. Der Salat verliert seine Bitterkeit, wenn man ihn einige Minuten in lauwarmes Wasser einlegt.



Eichblatt

Saison März bis November

Ursprungsland Züchtung aus den USA

Geschmack herzhafter als Kopfsalat, leicht nussig

Aussehen am Grund hell- bis dunkelgrün, am Blattrand rostrot

Haltbarkeit im Gemüsefach etwa 2 Tage

Verwendung roh

Besonderheiten Die Form der Blätter erinnert an Eichenlaub, daher der Name. Eichblattsalat enthält keine Bitterstoffe.



Eisberg (Krachsalat)

Saison April bis Dezember

Ursprungsland Züchtung aus Kalifornien

Geschmack kräftig und nussig, knackig im Biss

Aussehen feste, grobe, gekrauste Blätter, mittel- bis dunkelgrün

Haltbarkeit im Gemüsefach bis zu 2 Wochen

Verwendung roh, er bleibt auch nach der Zubereitung lange frisch

Besonderheiten Eisberg ist bei uns der beliebteste Salat. Er wurde früher auf Eisblöcken gelagert transportiert, um ihn frisch zu halten – daher wohl der Name.



Endivie gekraust und glatt

Saison gekrauste Sorte: April bis Oktober,
glatte Sorte: Mai bis November

Ursprungsland Indien

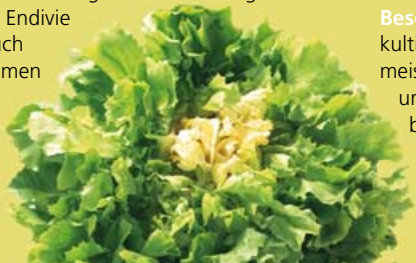
Geschmack angenehm herbe Bitterkeit, pikant,
das Herz schmeckt angenehm mild und zart

Aussehen gekrauste oder glatte Blattform,
hell- bis dunkelgrün oder sogar rötlich

Haltbarkeit bis zu 10 Tage im Gemüsefach

Verwendung bei uns meist roh, in anderen
Ländern auch gedünstet als Gemüse

Besonderheiten wichtige Sorten für die
Herstellung küchenfertiger Salatmischungen.
Die gekrauste Endivie
kennt man auch
unter dem Namen
Frisée.



Kopfsalat

Saison März bis
November

Ursprungsland
Steppenpflanze in Südeuropa

Geschmack eher mild, Freilandsalat ist
herzhafter im Geschmack

Aussehen grosse, feinadrige Blätter, zumeist
grün, es gibt aber auch rote Sorten

Haltbarkeit 1 bis 2 Tage im Gemüsefach. Er ist
sehr empfindlich gegen Ethylen, deshalb nie in
der Nähe von Obst lagern

Verwendung roh oder auch gekocht

Besonderheiten Bereits die alten Ägypter
kultivierten Kopfsalat. Er war lange Zeit die
meistgeessene Salatsorte der Schweiz. Eisberg
und Endivie haben ihn auf Platz drei der
beliebtesten Salate verdrängt. Erst kurz vor
dem Verzehr zubereiten, sonst gehen die
Vitamine verloren.



Lattich

Saison März bis November

Ursprungsland Mittelmeerraum

Geschmack knackig, etwas herber und herzhafter als Kopfsalat, enthält aber weniger Bitterstoffe

Aussehen lang gestreckte Form, sattgrüne Blätter

Haltbarkeit 4 bis 5 Tage im Gemüsefach

Verwendung roh oder gekocht. Die Blätter sind auch eine halbe Stunde nach Zugabe der Sauce noch frisch.

Besonderheiten Gilt als Urform aller Salatpflanzen. Wurde bereits in der Antike und von den Römern als Salat geschätzt. Das grösste Anbaugebiet der Schweiz ist in der Romandie. Dort wird Lattich nicht nur als Salat, sondern auch zum Kochen sehr geschätzt.



Lollo

Saison März bis November

Ursprungsland Italien

Geschmack leicht herb und nussig

Aussehen keine geschlossenen Salatköpfe, stark gekrauste, dickfleischige Blätter, dunkelrot bis hell- oder dunkelgrün

Haltbarkeit 3 Tage im Gemüsefach

Verwendung roh oder gekocht

Besonderheiten Es gibt sehr viele verschiedene Lollotypen, je nach Herkunftsland. Der Salat kann auf verschiedene Arten geerntet werden: Entweder werden die äusseren Blätter nach und nach abgeschnitten oder der ganze Salat wird auf einmal gepflückt.



Schnittsalat

Saison Februar bis November

Ursprungsland je nach verwendeter Salatsorte

Geschmack je nach verwendeter Salatsorte, aber auf jeden Fall zart und frisch

Aussehen bildet keine Köpfe. Blätter wachsen immer wieder nach. Unterschiedliche Färbung

Haltbarkeit zum sofortigen Verzehr bestimmt

Verwendung roh

Besonderheiten Der Name bezieht sich nicht auf eine Salatsorte, sondern auf die Art und Weise, wie geerntet wird. Sowohl Eisberg wie auch Batavia, Lollo oder Eichblatt können als Schnittsalat angebaut werden. Sehr frühe Ernte möglich.



Rucola

Saison April bis Oktober

Ursprungsland Mittelmeerraum

Geschmack je nach Sorte nussig bis kräftig oder scharf

Aussehen grob gefiederte, grüne Blätter

Haltbarkeit bis drei Tage im Gemüsefach

Verwendung roh oder gekocht wie Spinatblätter

Besonderheiten Bei uns erst seit den 1980er-Jahren wieder als Salatpflanze bekannt. Wurde aber auch schon im Mittelalter angebaut. Schmeckt besonders als Beigabe zu anderen Salatsorten oder in Sandwiches.



Salanova (Frisée und normal)

Saison April bis Anfang November

Ursprungsland Neuzüchtung von alten Salatsorten wie Kopfsalat, Eichblatt, Batavia oder Frisée

Geschmack abhängig vom Salattyp

Aussehen Es gibt verschiedene Farben und Formen. Die Blätter eines Salathauptes haben in etwa alle die gleiche Grösse. Hat viel mehr Blätter als die herkömmlichen Sorten.

Haltbarkeit 4 bis 5 Tage, wenn er bis zum Verzehr als ganzer Salat gelagert wird.

Verwendung roh

Besonderheiten Wird vor allem für Gastronomie- und Verarbeitungsbetriebe produziert. Ein Schnitt reicht aus, um alle Blätter vom Strunk zu lösen.



Cicorée (Brüsseler)

Saison November bis April (wird aber ganzjährig produziert)

Ursprungsland Züchtung aus Belgien

Geschmack sehr knackig und leicht bitter

Aussehen längliche, weisse, am Rande leicht gelbliche Blätter, die eng am Kern anliegen

Haltbarkeit 4 bis 5 Tage im Gemüsefach

Verwendung roh oder gekocht

Besonderheiten Der Anbau erfolgt in zwei Phasen: Auf Feldern werden die sogenannten Treibwurzeln gezogen, aus denen danach in abgedunkelten Treibhäusern die Chicoréezapfen spriessen. Am Licht würde sich der Chicorée durch den Farbstoff Chlorophyll grün verfärben und sehr bitter schmecken.



Chinakohl

Saison ganzjährig

Ursprungsland China

Geschmack mild, zart, nur wenig kohllartig, leicht verdaulich

Aussehen grosser, zylindrischer Salatkopf mit hellgrünen, gewellten Blättern und breiten, weissen Blattrippen

Haltbarkeit 5 bis 6 Tage im Gemüsefach

Verwendung roh oder gekocht

Besonderheiten In den ostasiatischen Ländern gelten die verschiedenen Formen des Chinakohls als wichtigstes Gemüse. In der Schweiz ist Chinakohl noch nicht sehr lange bekannt, jedoch sehr beliebt. Kein anderes Gemüse wächst so rasch wie Chinakohl.



Zuckerhut

Saison September bis Februar

Ursprungsland Südfrankreich, Italien und Südschweiz

Geschmack nussig und leicht bitter, nach dem ersten Frost schmeckt er weniger bitter

Aussehen grosse, feste, gelbgrüne, geschlossene Köpfe, die bis zu 2 Kilogramm schwer werden

Haltbarkeit mehrere Wochen

Verwendung roh oder gekocht

Besonderheiten Er verdankt seinen Namen nicht seinem Geschmack, sondern seinem Aussehen. Der leicht bittere Geschmack lässt sich in lauwarmem Wasser mildern.

Zuckerhut ist wichtiger Bestandteil von Fertigsalaten.

Nüsslisalat (Feldsalat)

Saison September bis April

Ursprungsland Europa und Asien

Geschmack feiner, nussartiger Geschmack

Aussehen dunkelgrüne, kleine bis mittelgrosse Rosetten

Haltbarkeit 3 bis 4 Tage im Gemüsfach

Verwendung roh, die Rosetten ganz lassen und nur das Wurzelende entfernen. Gründlich waschen!

Besonderheiten Nüsslisalat war früher ein Unkraut. Erst im späten Mittelalter wurde dieser Salat bewusst angebaut. Er gehört zur Familie der Baldriangewächse.



Nicht nur die Farbe Grün schmeckt als Salat

Nicht immer hat die Lieblingsсалатсorte im Inland Saison. Und nicht immer hat man Lust auf grünen Salat als gesunde Vorspeise oder Beilage. Doch auch in diesen Fällen ist guter Rat weder teuer noch schwer: Es gibt zahlreiche Gemüsesorten, die sich sehr gut für die kalte Küche und insbesondere für Salat eignen.

Wintersalate

Folgende Gemüsesorten sind vor allem während der kalten Jahreszeit eine wahre Bereicherung jedes Salattellers: Knollen- und Stangensellerie, Karotten, Randen, Rot- und Weisskohl, Wirz, Kohlrabi.





Sommersalate

Folgende Gemüsesorten sorgen vor allem während der warmen Jahreszeit für Vitamine, Farbe und Abwechslung auf den Tellern: Tomaten, Gurken, Bohnen, Zucchini, Fenchel, Karotten.

Um Ihrem Salat das gewisse Etwas zu verleihen, können Sie ihn mit den verschiedensten Kräutern wie etwa Schnittlauch, Bärlauch, Kresse, Basilikum oder Petersilie garnieren.

Auch geröstetes Brot, ein hartgekochtes, in mundgerechte Stücke zerschnittenes Ei, etwas fein geschnittene Zwiebel oder etwas Speck und Hartkäse machen einen Salat zum Höhepunkt einer Mahlzeit.

René Schudel ist zurzeit einer der angesagtesten Schweizer TV-Köche. Mit seiner Fernsehshow «Funky Kitchen Club» auf ProSieben Schweiz hat er seine Leidenschaft für die international gewürzte Schweizer Küche nicht nur in seiner Heimat, sondern auch im Ausland vermittelt. Für René Schudel stehen regionale und saisonale Zutaten im Mittelpunkt eines jeden Menus. Der 36-jährige gebürtige Berner Oberländer und sein Restaurant benacus in Interlaken wurden in der Vergangenheit unter anderem mit dem «Best of Swiss Gastro Award» ausgezeichnet. Mit seinem Team steht er täglich am Herd und hält jeden Tag eine frisch geschriebene Karte und eine persönliche Weinauswahl für den Gast bereit.



Nüsslisalat mit gebratenem Speck-Ei an Ingwer-Honig-Dressing

Zutaten für 4 Personen

4 Handvoll (120 g) Nüsslisalat
 4 Freilandeier
 4 dünne Scheiben Speck
 Honig-Ingwer-Dressing – separates Rezept

Zubereitung

Speck in einer Bratpfanne kurz anbraten. Die Eier darüber aufschlagen, sodass das Eigelb ins Eiweiss verläuft und sich mit dem Speck «verbindet». Das Omelett wenden und auf einem Schneidebrett in Streifen schneiden. Den Salat in einer Schüssel oder auf einem kleinen Teller anrichten und mit dem Honig-Ingwer-Dressing anmachen. Das Speck-Ei darüber verteilen; mit Sprossen, Croûtons und nach Belieben mit Radieschen garnieren.

Honig-Ingwer-Dressing

Zutaten für 1,5 l Salatsauce

500 g Mayonnaise
 0,5 dl Weissweinessig
 250 g Crème fraîche
 8 g Ingwer, fein gehackt
 7–8 g Wasabipaste
 100 ml Sojasauce
 70 ml Zitronensaft
 90 g Honig
 1,5 dl Erdnussöl
 Salz und Pfeffer
 Zum Abschmecken

Zubereitung

Im Rührwerk/Mixer alle Zutaten sehr gut vermischen, bis eine homogene Masse entsteht. Je nach Bedarf wenig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing kann gut in grösseren Mengen vorbereitet und bis zu 2 Monate kühl gelagert werden. Es passt perfekt zum Nüsslisalat mit Speck-Ei.



Kräuter-Joghurt-Dressing

1 Knoblauchzehe
2 kleine Zwiebeln
1 Becher Naturejoghurt
2 EL gehackte Kräuter wie Petersilie,
Schnittlauch und Estragon
4 EL Weissweinessig
1 TL Senf
Salz und Pfeffer

Salatsauce pikant mit Curry

1 Becher Naturjoghurt
1 TL Salatöl
1 TL Balsamico-Essig
1 Prise Salz
1 Prise Chilipulver oder Pfeffer
Etwas Zucker
Mildes Currypulver
Nach Bedarf frische Kräuter wie Dill,
Petersilie, Schnittlauch

Alle Salatsaucen für 4 Personen

(Quelle Swissmilk)

Italienische Salatsauce

2 EL Balsamico-Essig
4 EL Olivenöl
1 EL Senf, mittelscharf
Nach Bedarf Kräutersalz, Aromat oder
Salatgewürz
Falls vorhanden frische Kräuter,
sonst ½ TL Kräutermischung
Salz und Pfeffer

Französische Salatsauce

3 EL Wein- oder Obstessig
3 EL Salatöl
1 TL Senf, grobkörnig, 1 TL Mayonnaise
1 TL Quark oder Crème fraîche
Nach Bedarf Salz und Pfeffer, Kräutersalz,
Aromat oder Salatwürze



Hackfleisch-Drelli-Topf

Zutaten für 4 Personen

200–300 g Teigwaren (Drelli)
 500 g gehacktes Rindfleisch
 Bratbutter oder Bratcrème
 1 Zwiebel gehackt, 1 TL Mehl
 1–1,5 dl starke Bouillon
 ½ Chinakohl (ca. 300 g), schmale Streifen
 100 g frischer Blattspinat
 2–3 EL Rahm, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Drelli in Salzwasser al dente kochen, abgiessen und beiseitestellen. Fleisch anbraten, Zwiebel mitbraten. Mehl dazugeben, mischen und mit Bouillon ablöschen. Zugedeckt 10 Min. schmoren. Chinakohl zum Fleisch geben, 5 Min.

schmoren. Drelli, Spinat und Rahm daruntermischen, erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne oder auf Tellern anrichten. Mit Spinat garnieren.



Tomme mit Haselnüssen und Sommersalat

Für 1 Portion

Kräutervinaigrette:

1 EL Weissweinessig
 1 EL Haselnussöl oder Rapsöl
 1 EL Kräuter, gehackt, z.B. Petersilie, Oregano und Salbei, Salz, Pfeffer

2 EL Haselnüsse, gehackt
 1 TL Butter, ½ Zwiebel, fein gehackt
 1 Tomme, ca. 60 g verschiedene Sommersalate, z.B. Schnittsalat, Rucola

Zubereitung

Vinaigrette: Alle Zutaten verrühren, würzen. Haselnüsse bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Butter und Zwiebeln zugeben, andämpfen. Tomme quer halbieren, mit der Schnittfläche nach unten auf die Haselnüsse legen. Sobald der Käse zu schmelzen anfängt, wenden und warm werden lassen. Salat auf einem Teller anrichten, die Tomme-Hälften darauflegen. Kräutervinaigrette darüber verteilen und mit einem Bürli servieren.



