



## Grüne Welle für Salat

Kaum vorstellbare 140 000 Tonnen Salat werden jährlich in der Schweiz verkauft, so viel, wie 14 Pariser Eiffeltürme wiegen. Das macht pro Schweizerin und Schweizer rein rechnerisch 18 Kilo. Unser Appetit auf das gesunde Grünzeug ist in den letzten Jahrzehnten stetig gestiegen. Denn das frische Blattgemüse gilt als Inbegriff einer gesunden Ernährung, selbst wenn es wegen hoher Nitratwerte immer mal wieder Schlagzeilen macht. Beim genauen Blick in die Salatstatistik fällt allerdings auf, dass der ehemals so beliebte Kopfsalat Sympathiewerte verloren hat. Die grossen Absatzerfolge verdanken die Blattsalate einem Newcomer in ihren Reihen: dem Eisbergsalat.

VON FRIEDRICH BOHLMANN, DIPL. ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER

Als Neuzüchtung aus den USA startete vor etwa einem halben Jahrhundert der Eisbergsalat seine Europakarriere – und mittlerweile bestreitet er ein gutes Drittel des gesamten Schweizer Salatkonsums. Kalifornische Gemüsezüchter suchten Anfang

des letzten Jahrhunderts nach Salaten, die auf den weiten Wegen von der Westküste des Kontinents nach New York oder Florida nicht schlapp machten. Da kam eine Sorte, deren äussere Blätter sich schützend um die inneren legen, gerade recht.

Seinen eigentümlichen Namen soll die erfolgreiche Neuzüchtung dem traditionellen Kühlsystem verdanken: Damals wurden verderbliche Waren auf ihren langen Transportstrecken quer durch die USA noch mit Eisblöcken gekühlt.

Weil der Eisbergsalat trotz seinem Namen ein mildes Anbauklima braucht, zählen in Europa Spanien, Frankreich und Italien zu den Hauptanbaugebieten, doch auch in den klimatisch milden Gemüseregionen der Schweiz gedeiht er prächtig. Vom Mai an wächst er in gut zwei Monaten zu einem kompakten Salatkopf von bis zu 1,5 Kilo heran. Weil die festen Aussenblätter den Kopf umschliessen, bleibt das Innere vollständig sauber. Das erspart Arbeit beim Rüsten: äussere Blätter ab, die inneren in mundgerechte Stücke zerteilen, die Salatsauce zugeben – fertig! Zudem behält der Eisbergsalat auch in der Salatsauce seine Struktur und sieht selbst nach zwei bis drei Stunden noch frisch aus. Ein weiterer Pluspunkt dieses Salatbestsellers: Er hält sich im Kühlschrank gut zwei Wochen, sogar angeschnitten bleibt er dank Frischhaltefolie knackig.

### Jeder zweite Salat ein Fertigprodukt

Die Gebrüder Leuenberger, Gemüsebauern im Zürcher Furttal, erkannten bereits 1976 das Potential des damals noch neuen Eisbergsalates. Sie boten ihn geschnitten als küchenfertigen «Convenience-Salat» an und waren Trendsetter. Heute beliefert ihre Firma «Eisberg» 14 Länder, darunter viele in Osteuropa. Grosse Fastfood-Ketten, aber auch der Einzelhandel brauchen den Expresssalat aus der Tüte, weil er sich vorgeschnitten und abgepackt optimal hält. Gyula Pal, als Qualitätsmanager bei der Eisberg AG verantwortlich für die Rohware: «Eisbergsalat ist deutlich besser für die Salat-

mischungen geeignet als beispielsweise Kopfsalat.» Und weil auch immer mehr Berufstätige ihre Zeit nicht mit Salatrüsten verbringen wollen, wächst der Anteil der schnellen Fertigsalate. Mittlerweile wird jeder zweite Salat ausser Haus oder als bereits gerüstetes Fertigprodukt konsumiert.

### Alte Kulturpflanze mit hohem Gesundheitswert

Vermutlich kannten bereits die alten Ägypter vor 4000 Jahren Salate, die später im gesamten Mittelmeerraum beliebt



wurden. Doch damals kochten sie die Blätter. Zwei Jahrtausende später führten die Römer die Rohkost zu Beginn einer

*Eisbergsalat: inzwischen einsamer Spitzenreiter unter den Salaten in der Schweiz.*

### Bakterien im Beutelsalat?

Bei den gerüsteten und verpackten Salaten für den schnellen Genuss steigt der Verkaufserfolg – nicht aber das Ansehen: viele Keime, muffiger Geruch und kaum Geschmack, so urteilten Tester wiederholt. Werden Salatblätter geschnitten, bieten austretender Zellsaft und Feuchtigkeit im Plastikbeutel einen guten Nährboden für Bakterien. «Diese Probleme gab es anfangs, als selbst kleine Firmen meinten, ihre Salate auch rüsten und abpacken zu können», so Peter Konrad, Präsident der Schweizerischen Zentralstelle für Gemüsebau (SZG). Heute haben sich wenige grosse Firmen darauf spezialisiert. So konnte das Kantonale Labor in Zürich in den letzten Jahren keine Krankheitskeime wie Salmonellen oder Streptokokken mehr finden oder Schimmel feststellen. Zu beanstanden war einzig 2009 in zwei von 30 Proben eine erhöhte Zahl von Keimen, die auf mangelnde Hygiene rückschliessen liess, aber keine Gesundheitsgefahr bedeutet.

Der Fertigsalat-Hersteller Eisberg setzt auf drei Methoden, die Keimzahlen gering zu halten. Gyula Pal, Qualitätsmanager bei Eisberg: «Wir waschen sehr sorgfältig. Dann wird jede Salatmischung in den Beuteln unter einer für sie optimal angepassten Luftatmosphäre verpackt und stets kühl gehalten.» Die Atmosphäre besteht aus den Bestandteilen der Luft in einer geheimen Zusammensetzung. Pal ist sich sicher, dass solch ein Salat direkt aus der Packung auf den Teller kommen kann. «Waschen ist nicht nötig. So steht es auch auf unserer Verpackung!» Verbraucherverbände sowie das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) raten hingegen zum Waschen, um anhaftende Keime abzuspülen, auch wenn dabei wasserlösliche Vitamine wie die Folsäure verloren gehen. Die bessere Alternative wäre, entweder kleinblättrige Salate wie Rucola oder Nüssli Salat im Beutel zu kaufen, denn ihre ganzen Blätter sind gegen Verderb gut geschützt – oder man rüstet in Eigenregie. Minilattich oder Salanova sind im Handumdrehen zerteilt, was kaum mehr Mühe macht als das Aufreissen der Salatbeutel, aber bei frischem Salat bis zu 65 Prozent mehr Vitamine bringt.

Mahlzeit ein. Der Name «Salat» tauchte erstmals auf den grossen Festmählern Italiens im 15. Jahrhundert als Bezeichnung stark gewürzter Speisen auf, zu dem es eine Mischung aus Kräutern und grünen Blättern gab. Aus diesen salzigen (italienisch «salato») Zugaben wurden nach und nach Rohkostplatten mit Öl und Essig. Was blieb, war der Name: «Salat.» Mit Kolumbus kamen Salatpflanzen in die neue Welt, wo sie Ende des 19. Jahrhunderts einen Boom erlebten. Hingegen trug das warme Klima und damit verbunden ein erhöhtes Risiko bakterieller Infektionen dazu bei, dass rohe Blattsalate in weiten Teilen Asiens und der Tropen eher unüblich sind. In der Traditionellen Chinesischen Ernährungslehre gilt Salat, wie alle Rohkost, als kühlend und schwer verdaulich.

### Hilfe bei Nährstoffmangel und Kalorienüberfluss

In der Schweiz erkannte der Arzt Maximilian Bircher-Benner vor gut 100 Jahren, dass wertvolle Nährstoffe durch das Kochen zerstört werden und propagierte daher die Rohkost. Heute wissen wir, dass gerade Blattsalate uns gut mit Folsäure versorgen. So enthält der Endiviansalat zum Beispiel 109 Mikrogramm Folsäure auf 100 Gramm, Nüsslisalat weist sogar 160 Mikrogramm auf. Dieses Vitamin beugt schweren Neuralrohrdefekten während der Embryonalentwicklung in den ersten Wochen der Schwangerschaft vor. Ausserdem unterstützt es den Abbau von Homocystein, einem gefässschädigenden Stoffwechselzwischenprodukt. Da die Folsäure sehr empfindlich auf Hitze reagiert,

helfen insbesondere Rohkostsalate, ein häufiges Defizit auszugleichen. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) stellt fest, «dass mit einer landesüblichen Mischkost die Zielvorgabe von 400 µg nicht erreicht wird. Mit einer ausgewogenen Ernährung dürfte man auf 250–350 µg Nahrungsfolate kommen.» Regelmässige grosse Salatportionen könnten diesen Mangel lindern. Daneben geben Salate vielen die Chance, ein weiteres zentrales Ernährungsproblem besser in den Griff zu bekommen. Weil sie fast keine Kalorien enthalten, aber durchaus den Magen füllen, fehlen Salate in keinem Abnehmprogramm. (Über die weiteren Vorteile der einzelnen Sorten informiert die Übersicht «Top Ten der Salate in der Schweiz» auf Seite 19). Doch Vorsicht: Über den wahren Kalorienwert entscheidet die Sauce. Angereichert mit Crème fraîche oder reichlich Olivenöl kann sich auch der leichteste Blattsalat schnell in eine Kalorienbombe verwandeln.

### Mini wieder im Trend

Auch Salate unterliegen Trends. Derzeit sind kleine Salate im Kommen. «Miniformate gehören zu den besonders interessanten Salatneuheiten», weiss Thomas Wieland, Geschäftsführer der Schweizerischen Zentralstelle für Gemüsebau (SZG). «Nachdem der Minilattich längst seinen Platz im Salatsortiment gefunden hat, ist jetzt ganz neu der Minikopfsalat auf den Markt gekommen. Ebenso wächst das Interesse an den Salanova-Sorten.» Hinter dem Namen Salanova verbergen sich mehrere patentierte Salatzüchtungen. Ihnen gemeinsam sind gleichmässig



JOHN GRIMSHAW

kleine Blätter in mundgerechter Grösse, die sich mit einem Schnitt vom inneren Strunk lösen lassen. Ideal für den kleinen Salatappetit, für Single-Haushalte und um Zeit beim Salatrüsten zu sparen. Salanovasalate gab es erstmals vor etwa 15 Jahren als krausen Lollo-salat. «Mittlerweile kam die zweite Salanova-Generation in Form von Kopfsalat in die Gemüserегale. Und in diesem Jahr probiere ich einen Friséesalat in der speziellen Salanova-Züchtung aus», verrät Beat Bösiger, einer der grössten Schweizer Salat- und Gemüseproduzenten. Thomas Wieland sieht besonders die farbenfrohen und interessant geformten Blätter im Kommen. «Sie machen sich gut in den Fertigsalaten aus der Tüte und sind daher im Detailhandel sehr beliebt. Der Gastronomie werden zudem einzelne Salatblätter angeboten, fertig gerüstet, aber nicht zerkleinert. Damit können Köche kreative Salatkreationen anbieten und immer wieder neue interessante Mischungen zusammenstellen.» So blickt dank abwechslungsreicher neuer Blätter der klassische Salatteller in eine bunte Zukunft – sehr zur Freude von gesundheitsbewussten Geniessern. □

*Salanova-Salat:  
Viele kleine  
Blätter, die mit  
einem Schnitt am  
Strunk auseinanderfallen.*



## Nitrat im Toleranzbereich

Nitrat im Blattsalat verdirbt so manchem den Appetit auf das frische Grün. Die Pflanze braucht Nitrat als Nährstoff, doch nach dem Verzehr setzen Bakterien im Speichel Nitrat zu etwa 5 Prozent in Nitrit um. Aus diesem Nitrit bilden sich dann im sauren Mageninhalt geringste Mengen an krebserregenden Nitrosaminen. Grosse Studien zeigten jedoch, dass mit viel Gemüse zwar reichlich Nitrat aufgenommen wird, doch mit dem Gemüse das Krebsrisiko sinkt. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) schaffte daher 2002 den Nitratgrenzwert für Kopfsalat ab und hob die Toleranzwerte im Salat auf bis zu 4,5 Gramm Nitrat pro Kilo an. «Zuvor gab es oft Beanstandungen, ohne dass aber der durchschnittliche Nitratgehalt weiter gesenkt werden konnte», begründet Dr. Otmar Zoller, BAG-Mitarbeiter im Bereich der Lebensmittelsicherheit, die damalige Lockerung. «Zudem bildet der Körper selbst Nitrosamine unabhängig von der Nitrataufnahme.» Auch die EU erlaubt je nach Jahreszeit und Salatsorte bis zu 4,5 Gramm Nitrat pro Kilo. «In der Schweiz liegt die Beanstandungsquote heute weit unter 10 Prozent», versichert Zoller.

Zudem weisen neue Forschungen darauf hin, dass eine nitratreiche Ernährung den Blutdruck senkt, so dass sich Experten derzeit streiten, ab wann Nitrat nun gesund oder giftig ist. Wer trotzdem lieber zu viel Nitrat vermeiden will, zieht nitratarärmere Salate wie Eisberg oder Chinakohl vor und achtet zudem auf Freilandware. Direkte Sonne regt die Pflanzen zum Wachstum an, bei der Nitrat verbraucht wird.

# Top Ten der Salate in der Schweiz



## 1. Platz: Eisbergsalat

Gut haltbare, knackig-frische Salatzüchtung des Kopfsalates – auch Krachsalat genannt.



## 2. Platz: Endivie

Dank seines Bitterstoffes Intybin ein besonders appetitanregender Salat mit unterschiedlicher Struktur. Gute Quelle von Beta-Carotin, Eisen und Folsäure.



## 3. Platz: Kopfsalat

Gut kombinierbar mit anderen Salaten, da kein charakteristischer Eigengeschmack. Neben Folsäure liefert er grosse Mengen an Beta-Carotin.



## 4. Platz: Chicorée

Wächst im Dunkeln aus der Zichorienwurzel. Der helle Strunk schmeckt angenehm bitter und sehr frisch. Er enthält grosse Mengen an Beta-Carotin.



## 5. Platz: Zuckerhut

Die Zuckerhutform gab ihm seinen Namen, und die bittere Note erinnert an seine Verwandtschaft zu Chicorée und Radicchio. Das robuste Herbst- und Wintergemüse kommt auf den Markt, wenn ansonsten frisches Grün knapp wird.



## 6. Platz: Cicorino

Seine dunkelrot-braunen Blätter fallen nicht nur optisch auf. Durch den hohen Intybingehalt schmecken sie besonders bitter und regen Appetit und Verdauung an.



## 7. Platz: Lattich

Es gibt ihn in unterschiedlichen Grössen. Neue Minizüchtungen sind derzeit als Salatherzen im Trend, da sie sich gut halten und sich hervorragend für kleine Haushalte eignen.



## 8. Platz: Eichblattsalat/Lollo

Empfindlicher grüner oder dunkelroter Blattsalat mit leicht würzigen, attraktiven Blättern in Form von Eichenlaub. Liefern reichlich Beta-Carotin und Eisen, bleiben trotz Kühlung aber nur wenige Tage frisch. Weit länger halten sich die stark gekrausten, grünen oder rötlichen Lolloblätter. Sie schmecken angenehm nussig.



## 9. Platz: Nüsslisalat

Der beliebte Wintersalat ist nach dem Spinat bester Lieferant für Eisen, Folsäure und Beta-Carotin unter den Blattsalaten. Er fällt in der Salatsauce schnell zusammen, deshalb immer ganz frisch servieren.



## 10. Platz: Spinat

Die jungen, zarten Blätter eignen sich hervorragend zum Rohverzehr und versorgen uns wie kein zweiter Salat mit Eisen, Folsäure und Beta-Carotin.

QUELLE: SCHWEIZERISCHE ZENTRALSTELLE FÜR GEMÜSEBAU UND SPEZIALKULTUREN (SZG). RANGFOLGE NACH VERBRAUCHSZAHLN