

Wintersalat

Was steckt im Wintersalat?

Wintersalate überraschen stets mit ihren verblüffenden Farbtönen: der grasgrüne Feldsalat, der hellgrüne, zerzauste Endiviensalat (Chicorée), der spitze Zuckerhut mit dem gelblichen Herzinneren und der violett, rote und weiß marmorierte Radicchio. Alle sind reich an beta-Carotin und Vitamin C, viel mehr als beispielsweise im Kopfsalat. Diese Vitamine sind besonders wertvoll während der kalten Jahreszeit, um dein Immunsystem zu stärken und weniger anfällig auf Krankheitserreger zu sein.

Achtung auf die Zubereitung!

Um möglichst viel Vitamin C im Salat zu erhalten, wird angeraten, den Salat erst kurz vor dem Verzehr zuzubereiten. So bleibt er auch frischer und knackiger. Die Blätter kurz in einer großen Schüssel waschen. Langes Wässern soll vermieden werden, da dadurch unnötig Nährstoffe verloren gehen. Dann den Salat in einem Sieb trocknen und weiterverarbeiten.

Bitter, na und?

Wintersalate zeichnen sich durch ihren zartbitteren Geschmack aus, der nicht nur oft bei Kindern, sondern auch bei vielen Erwachsenen Grimassen auslöst. Doch bitter zählt zu den Geschmacksrichtungen, an die du dich gewöhnen kannst. Babys haben eine angeborene Abneigung gegen Bitteres, einen natürlichen Abwehrreflex. Kinder lernen erst nach und nach bittere Speisen zu akzeptieren, wenn ihnen diese regelmäßig angeboten werden. Kommt immer nur Ähnliches auf den Tisch, zum Beispiel nur die Lieblingsspeisen, ist das für die Geschmacksentwicklung nicht förderlich.

Der herbe Geschmack kann jedoch mit verschiedenen Zutaten harmonisiert werden: Äpfeln, Birnen, Orangenfilets sowie Rosinen können eine fruchtig, süßliche Note in den Wintersalat bringen. Eine Messerspitze Honig im Salat-Dressing hilft den bitteren Geschmack einzudämmen.

Geröstete Walnüsse sowie Kürbis- und Sonnenblumenkerne ergänzen zum Beispiel ganz gut einen Radicchio-Salat mit ihrem intensiven nussigen Geschmack. Außerdem sind diese reich an Magnesium und Vitamin E, die wiederum das Nerven- und Immunsystem unterstützen. Dank dem hohen Anteil an Ballaststoffen, helfen die Nüsse genau wie Salate, die Verdauung zu regulieren.

Tipp:

Besonders aromatisch schmeckt ein würziger Berg- oder Ziegenkäse zu Feldsalat, ein mild säuerlicher Mozzarella zu Endiviensalat. Lass deiner Fantasie freien Lauf und gestalte dir deine Wintersalate nach deinem Geschmack, um farbenfrohe und geschmacksintensive Salate zuzubereiten.

