

Blattsalate

Ob als gesunde Beilage zum Grillen, frisches Topping für Winterspeisen oder grüne Zugabe in Burgern, Wraps und Brötchen - Blattsalate schmecken in vielen Gerichten. Und natürlich sind sie die beste Basis für gemischte Salate. Doch welche Blattsalate gibt es eigentlich, wie kann man sie unterscheiden, und was gilt es bei Lagerung und Zubereitung zu beachten?

Grundsätzlich sollte man wissen, dass Blattsalate zu den Blattgemüsen gehören. Dies sind Gemüsesorten, deren Blätter oder blattartigen Teile man verzehren kann. Zu den Blattsalaten gehören mehrere Pflanzen, die größte und bekannteste Gruppe bilden die Gartensalate. Sie sind mittlerweile überall auf der Welt zu Hause, stammen aber ursprünglich vom wilden "Lattich" ab, einer Steppenpflanze aus Südeuropa und Asien. Bereits die Ägypter kultivierten Lattich. Heute werden Gartensalate weltweit angebaut. In unseren Supermärkten findet man dennoch nur wenig heimische Ernte. Stattdessen werden unsere Blattsalate oft aus warmen Ländern wie Spanien und Italien importiert.

