



Der (Garten-)Salat:

Wissenschaftlicher Name	Lactuca sativa
Familie	Korbblütler
Sorten	Unterteilung in: Kopfsalat bzw. Eisbergsalat, Romana-Salat, Pflück-/Schnittsalat, Spargelsalat
Herkunft	Europa, Westasien
Anbau	Bevorzugt sonnige-halbschattige Standorte, hoher Wasserbedarf Aussaat: Frühjahr Ernte: ab Mai ⇒ Gut im eigenen Garten möglich!
Merkmale	Pflanze: ein- bis zweijährige krautige Pflanze, 20-60 cm hoch und breit, bildet in Rosetten stehende Blätter aus Frucht: einzelne Blätter, geschlossener Kopf, elliptischer lockerer Kopf, grün, rötlich-bräunlich, krause- glatte Blätter Geschmack: neutral, nussig, würzig, bitter
Wissenswertes	Beim Salatkauf sollte immer auf ganze Köpfe ohne Verpackungen zurückgegriffen werden. In vorgemischten und eingeschweißten Salaten finden sich oftmals viele auch schädliche & sich vermehrende Mikroorganismen. Aufgrund der Reichhaltigkeit an Ballaststoffen regt Salat die Verdauung an. Salat wird auch in Deutschland angebaut, was den Kauf und Verzehr nachhaltig macht. Salat ist empfindlich und sollte rasch verzehrt werden. Eine Ausnahme ist der Eissalat dar: Er hält sich bei guter Lagerung bis zu zwei Wochen. Salat in ein feuchtes Tuch oder Papier wickeln und kühl lagern.
Inhaltsstoffe	Hoher Wasseranteil (>90%) Vitamine: Beta-Carotin Vitamin C Vitamin B1, B2 & B6 Folsäure Mineralstoffe:

Kalium
Kalzium
Phosphor
Magnesium

Rezeptidee: Frühlingsalat (4 Portionen)

Zutaten:

150g Salat (z.B. Kopfsalat, Romanasalat, Rucola,...)
½ Bunde Radieschen
½ Bund Schnittlauch
½ Salatgurke
150g Kirschtomaten
½ Bund Lauchzwiebel
4 EL Naturjoghurt (3,5%Fett)
1 EL Agavendicksaft
1 TL körniger Senf
2 EL Rapsöl
2 EL Weißweinessig
1 EL Zitronensaft
Pfeffer
Jodsalz mit Fluorid
4 Scheiben Vollkornbrot

Utensilien:

Küchenwaage, Tee- und Esslöffel, Salatschleuder, Schneidbrett, Küchenmesser, Zitruspresse, Schüssel

1.Schritt: 150g Salat, ½ Bund Radieschen, ½ Bund Schnittlauch, ½ Salatgurke, 150g Kirschtomaten, ½ Bund Lauchzwiebel

Salat waschen und trockenschleudern. Radieschen waschen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden. Salatgurke waschen, viertel und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren, Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

2.Schritt: 4 EL Naturjoghurt, 1 EL Agavendicksaft, 1 TL körniger Senf, 2 EL Rapsöl, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Zitronensaft, Pfeffer, Jodsalz

Für das Dressing Naturjoghurt mit Agavendicksaft, Senf und Rapsöl verquirlen, anschließend Essig und Zitronensaft unterheben. Mit Pfeffer und etwas Jodsalz abschmecken.

3.Schritt: 4 Scheiben Vollkornbrot

Alle Zutaten für den Salat in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen und sofort mit dem Vollkornbrot servieren.

Nährwerte:

Energie (kcal) – 209/Portion
Kohlenhydrate – 27g/Portion
Eiweiß – 6g/Portion
Fett – 7g/Portion

Wusstet Ihr, dass Salat bei Konzentrationsproblemen helfen kann?!

*Das ihn grünfärbende Chlorophyll unterstützt die Sauerstoffversorgung des Gehirns und so unserer Konzentration.