

Arbeitsmappe Peter Kirischitz©

Texte teilweise aus „Wiener Küche“ Olga und Adolf Hess, 44. Auflage bearbeitet von Peter Kirischitz. Mit freundlicher Genehmigung vom Deuticke Verlag.

Teilweise Textauszüge vom Arbeitsblatt „Blattsalate“ von Andreas Tucek

BLATTSALATE



Die Qualität des Essigs und des Öls ist für gute Ergebnisse entscheidend!!

Reinigen:



→ Die umliegenden und nicht so schönen Blätter werden entfernt, Salatblätter, die nicht allzu schön sind, sieht man am besten am ganzen Salathauptel und kann sie sofort entfernen.

→ Der Strunk wird ausgeschnitten.



→ Die Salatblätter in kleine Stücke zerteilt.

→ Nun wird der Salat 3–4 mal in kaltem Wasser gewaschen, er darf nicht zu lange im kalten Wasser liegen bleiben, da sonst Vitamine, besonders Vitamin D, zerstört werden.

→ Der Salat muss nun gut getrocknet werden; das verlängert nicht nur die Haltbarkeit und schont die Vitamine und Mineralstoffe im Salat, zu nasse Salate verwässern auch die Marinade.

Marinieren:

Besonders heikel ist das Marinieren der Blattsalate, will man ein Ergebnis erreichen, das auf internationalem Niveau ist.

Billigen Essig zu wässern, mit einigen Tropfen billigem Öl zu versehen und das ganze noch zu zuckern, gilt als eine der Todsünden der Salatzubereitung.

Entscheidend für gut marinierte Salate sind eine hochwertige Qualität von Essig und Öl!!

So mariniert man richtig:



→ Der gut getrocknete Salat wird leicht gesalzen.

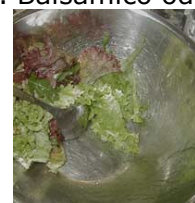


→ Dann mit reichlich gutem Öl, z.B. kaltgepresstes Olivenöl, übergossen. Es sollte mindestens die dreifache Menge Öl der Essigmenge verwendet werden.



→ Abschließend mit einigen Tropfen guten Essig, z.B. Balsamico oder Weinessig, gesäuert.

→ Der Salat darf nur soviel Flüssigkeit bekommen, die er aufnehmen kann. Im Geschirr darf sich keine Flüssigkeit (Fußbad) am Boden bilden.










Mehr als nur eine Modeerscheinung ist die große Auswahl der Blattsalate. Alle diese Salate haben einen hohen Anteil an Vitamin A und C, sind beliebt durch ihren hohen Gehalt an Mineralstoffen und fördern Verdauung und Blutbildung. Mit langer Lagerung, Erhitzung und zu langem Wässern gehen ein Großteil dieser Wirkstoffe verloren. Die meisten Vitamine und Mineralstoffe befinden sich in den äußeren Blättern.

	<p>Batavia ist abgesehen von seinem braun-rot gekrausten Rand dem Häuptelsalat sehr ähnlich. Er wird dementsprechend wie grüner Salat verarbeitet.</p>
	<p>Chicorée wird in dunklen Kellerräumen oder in Treibhäusern unter Lichtabschluss aufgezogen und enthält daher kein Blattgrün (Chlorophyll). Sein Bitterstoff wirkt gallenflussfördernd und appetitanregend. Wäscht man diese „Brüssler Spitzen“ mit lauwarmen Wasser, wird der bittere Geschmack ein wenig gemildert. Chicorée kann auch etwa mit Schinken oder Speck umwickelt oder gefüllt, gedünstet oder gebraten als Beilage, Garnitur oder Vorspeise verwendet werden.</p>
	<p>Eichblattsalat schmeckt nussig und leicht bitter. Er erinnert ein wenig an Löwenzahn; seine zarten grünlich bis rostbraunen Blätter welken sehr rasch.</p>
	<p>Eisbergsalat oder Pummerlsalat mit seinen festen Blättern unterstreicht in Blattsalatmischungen die knackigen Geschmackserlebnisse.</p>
	<p>Endivie ist mit ihrem gallen- und harntreibenden Bitterstoff vor allem als Rohkost nicht so leicht verdaulich wie die andern Salate.</p>
	<p>Feldsalat, Vogerlsalat oder Rapunzel mit seinem frischen zarten Aroma mischt man zumeist mit anderen Salaten und wird auch gerne als Garnitur verwendet.</p>

Arbeitsmappe Peter Kirischitz©

Texte teilweise aus „Wiener Küche“ Olga und Adolf Hess, 44. Auflage bearbeitet von Peter Kirischitz. Mit freundlicher Genehmigung vom Deuticke Verlag.

Teilweise Textauszüge vom Arbeitsblatt „Blattsalate“ von Andreas Tucek

	<p>Frisée ist eine gekrauste Endivienart und ist vor allem wegen seinen optischen Vorzügen als Garnitur zu kalten Vorspeisen beliebt. Frisée wird immer mit anderen Blattsalaten gemischt, da sich auf seinen schlanken, gezahnten Blättern die Salatmarinade nicht gut hält.</p>
	<p>Gartenkresse eignet sich durch seine blutreinigende Eigenschaft hervorragend als Bestandteil der Frühjahrskur. Mit ihrem rettichartigen Aroma können Blattsalatsmischungen geschmacklich aufgewertet werden.</p>
	<p>Jägersalat oder Chinakohl ist im Gegensatz zu anderen Kohllarten leicht verdaulich und wirkt nicht blähend. Chinakohl kann nicht nur fein nudelig geschnitten als Salat verwendet werden, sondern schmeckt auch wie Kohl zubereitet als Gemüsebeilage sehr gut.</p>
	<p>Kopfsalat verliert rasch seine Wirkstoffe und sollte daher immer sehr frisch verwendet werden. Häuptelsalat, womöglich noch zerkleinert, im kalten Wasser liegen lassen, zählt zu den Todsünden der Salatzubereitung, denn damit können die meisten Nähr- und Wirkstoffe zerstört werden. Die sehr beliebten Salatherzen enthalten leider wesentlich weniger Mineralstoffe als die äußeren Blätter.</p>
	<p>Lollo Rosso ist ein rostbrauner gekräuselter Salat, der im Geschmack und in der Empfindlichkeit dem Eichblattsalat sehr ähnlich ist.</p>
	<p>Radicchio ist ein kleinköpfiger, roter, ähnlich dem Chicorée leicht bitter schmeckender Salat.</p>
	<p>Rucola war, sollte man alten Mythen Glauben schenken, ein Muss in Aphrodites Liebesgarten. Die „Rauke“ wird heute noch als Aphrodisiakum gehandelt. Jedenfalls gibt Rucola mit seinem kräftigen Nuss- und Rettichgeschmack jeder Salatvariation einen gewissen Pfiff</p>

Arbeitsmappe Peter Kirischitz©

Texte teilweise aus „Wiener Küche“ Olga und Adolf Hess, 44. Auflage bearbeitet von Peter Kirischitz. Mit freundlicher Genehmigung vom Deuticke Verlag.

Teilweise Textauszüge vom Arbeitsblatt „Blattsalate“ von Andreas Tucek

WILDSALATE

Eine Sonderstellung nehmen in der Salatküche die Wildgewächse ein, vor allem dann, wenn diese selbst gesammelt wurden. Wie beim Sammeln von Pilzen ist auch hier eine gute Kenntnis der Salatarten notwendig.

Einige Tipps, die man beherzigen sollte:

→ Zum Sammeln von Wildkräutern und -salaten immer luftdurchlässige Körbe verwenden, Plastikkübel sind dazu ungeeignet.

→ Plätze abseits von Straßen und gedüngten Äckern suchen.

→ Am späten Nachmittag und vor der Blüte enthalten sie die meisten Wirkstoffe.

→ Wildsalate immer mit leicht gesalzenem Wasser kurz aber sorgfältig waschen.

→ Die Mineralstoffe der Blätter nicht durch langes Wässern oder durch wässrige Marinaden auslaugen.

→ Bittere Pflanzen am besten mit neutral schmeckenden Blättern mischen.



Bärlauch kann man im März und April in den Wäldern sammeln. Geruch, Geschmack und Eigenschaften sind dem Knoblauch sehr ähnlich. Der „Knoflspinat“, wie er in Wien gerne liebevoll genannt wird, eignet sich nicht nur als Bestandteil von raffinierten Blattsalatmischungen, er wird auch gerne als Suppe oder als Gemüsebeilage zubereitet.

Breitwegerich eignet sich für Mischsalate, macht sich aber auch in Suppen recht gut. Gesammelt werden im März und April die jungen Blätter.

Brennnessel wird vor allem wegen seiner Heilwirkung geschätzt.

Sie wirkt sich günstig auf die Blutbildung und Darmregulierung aus, wirkt harntreibend und drüsenanregend. Diabetiker schätzen die Brennnessel wegen des günstigen Einflusses auf den Zuckerstoffwechsel. Die jungen Triebe, am besten mit anderen Wildsalaten wie Löwenzahn, Sauerampfer und Schafgarbe gemischt, sind die optimale Ergänzung des Speiseplans der Blutreinigungskur.



Brunnenkresse ist vor allem Vitamin C- und karotinreich, fördert die Anregung der Verdauungsdrüsen und wirkt infektionsvorbeugend. Brunnenkresse wächst von April bis September, vor allem an Ufern von Bächen und Quellen.

Gänseblümchen schmecken nicht nur in Salaten und Gemüsen, sie machen als Einlage in einer einfachen Kartoffelsuppe diese zur Delikatesse. Verwendet werden die Blütenknospen und die Blätter. Ganz junge, noch harte Knospen in Essig eingelegt, können wie Kapern verwendet werden.



Löwenzahn blüht von April bis Mai fast überall und zählt zu den wirkungsvollsten essbaren Wildgewächsen. Die inneren zarten Blätter wirken durch ihren Gehalt an ätherischen Ölen drüsenanregend auf Magen, Darm und Galle.



Sauerampfer kann im Frühling und im Herbst gesammelt werden, hat einen hohen Vitamin C Anteil, wirkt blutbildend und regt die Darmtätigkeit an. Sauerampfer wird immer mit anderen Wildsalaten gemischt oder fein geschnitten als Salatgewürz verwendet und eignet sich auch ausgezeichnet zur Zubereitung von Suppen und Saucen. Vorsicht! Die Dosis ist für die gesundheitsfördernde Wirkung ausschlaggebend, gerade beim Sauerampfer ist allzu viel ungesund.

Arbeitsmappe Peter Kirischitz©

Texte teilweise aus „Wiener Küche“ Olga und Adolf Hess, 44. Auflage bearbeitet von Peter Kirischitz. Mit freundlicher Genehmigung vom Deuticke Verlag.

Teilweise Textauszüge vom Arbeitsblatt „Blattsalate“ von Andreas Tucek

Essig-Öl-Marinade für Blattsalate und Gemüsesalate

Salz

2-4 Teile Öl (kaltgepresstes Olivenöl, Kürbiskernöl, Nussöl etc...)

1 Teil Essig (Rotwein- oder Weißweinessig, Balsamico, Apfelessig, Himbeeressig etc..)

Pfeffer aus der Mühle

Die Salate werden gesalzen und mit reichlich Öl übergossen, dann mit einigen Spritzern Essig beträufelt und vermischt. Abschließend kann noch etwas weißer Pfeffer aus der Mühle auf die Salate gerieben werden.

Wichtige Anmerkung:

→ Es wird nur so viel Essig-Öl verwendet wie der Salat aufnehmen kann. Keinesfalls darf sich Flüssigkeit am Boden des Salatgeschirrs bilden.

→ Nur hochwertige Essige und Öle garantieren gute Ergebnisse.

→ Marinade aus gutem Essig und Öl wird keinesfalls mit Wasser verdünnt!!!

→ Die oft verwendeten „Marinaden“ aus Billig-Essig mit einigen Tropfen Billig-Öl, stark verzuckert und mit reichlich Wasser verdünnt, übertönt den Eigengeschmack des Salates und ist deshalb in Fachkreisen verpönt.