

### Allgemeines

Salat ist kein systematischer Begriff aus der Botanik oder dem Gartenbau. Bei Salatpflanzen handelt es sich um Kulturpflanzen, die meist als ungekochte, marinierte Beilage zu Hauptgerichten gegessen werden.

### Herkunft und Geschichte

Das Wort Salat kommt vom französischen „salade“ und bedeutet ursprünglich eingesalzen. Die ältesten Nutzungsnachweise des Kopfsalates stammen aus dem Altertum (Ägypten, Griechenland), später fand man ihn auch bei den Römern. In Mitteleuropa fand sich der Kopfsalat seit dem 8. Jahrhundert wieder. In bebilderten Kräuterbüchern aus dem 17. und 18. Jahrhundert sind erstmals Abbildungen verschiedener Salatsorten zu sehen. Zu dieser Zeit wurde Salat nicht nur im Freiland sondern auch schon geschützt angebaut.



Foto: © BIO AUSTRIA/ Golser

### Konsum

Zwischen 8,1 und 10,6 kg Blattsalat pro Kopf und Jahr wurden in Österreich in den Jahren 2005 bis 2011 gegessen. Kopfsalat, Eichblatt, Batavia, Römischer Salat, Lollo rosso, Endivien, Zuckerhut und Grazer Krauthäuptel sind nur einige der vielen Sorten. Gegessen werden die Blattsalate meist roh und mariniert.

### Bio-Besonderheiten

Beim Bio-Salatanbau wird auf Gründüngung, Kompostwirtschaft und Fruchtfolge gesetzt. Ein fruchtbarer Boden ist durch hohe Humusgehalte, einen hohen Besatz an Bodenlebewesen sowie eine gute Krümelstruktur gekennzeichnet. Um die Bodenfruchtbarkeit in der Landwirtschaft zu erhalten bzw. zu fördern, ist eine verantwortungsvolle Bewirtschaftungsweise durch den Menschen erforderlich.

Salatanbau ist viel Handarbeit: das Setzen der kleinen Pflanzen, die mechanische

Unkrautregulierung mit der Harke und die Ernte. Herbizide und Pestizide werden nicht eingesetzt. Die Unkraut- und Schädlingsregulierung erfolgt neben der mechanischen Methode auch durch angepasste Düngung und Nützlingsförderung.

### Wussten Sie, dass

- Biobäuerinnen und -bauern zur Unkraut- und Schädlingsregulierung mechanische Methoden (Harke) und Nützlingsförderung einsetzen?
- Bio-Blattsalate garantiert frei von Herbiziden und Pestiziden sind?
- Bio-Blattsalate garantiert gentechnikfrei sind?

### In der Verarbeitung

Blattsalate sollten beim Kauf frisch sein und der Strunk auf keinen Fall dunkel verfärbt. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt der Salat einige Tage frisch, sollte aber nicht gemeinsam mit Paradeisern oder Obst gelagert werden.

Vor der Zubereitung die Blattsalate nur kurz waschen und anschließend gut abtropfen lassen oder mit einer Salatschleuder trocknen. Das bewirkt, dass die Marinade an den Salatblättern besser haftet. Zu den verschiedenen Blattsalaten passen gut Radieschen, Jungzwiebel, Kohlrabi und die verschiedensten Kräuter.

### Bio-Facts

- BIO AUSTRIA-Betriebe müssen alle Betriebszweige biologisch bewirtschaften – eine Umstellung nur von Teilen des Betriebes ist verboten.
- Im Sinne der Kreislaufwirtschaft werden auf BIO AUSTRIA Betrieben vorrangig Nährstoffe aus Ernterückständen und Gründüngungspflanzen genutzt.
- Das Saatgut für Bio-Pflanzen wird sorgfältig ausgewählt: Nur gentechnikfreies, robustes und standortangepasstes Saatgut findet den Weg in die Bio-Böden.

### Blattsalate mit gebratenem Schafskäse (für 2 Personen)

#### Bio-Zutaten

Verschiedene Blattsalate  
200 g Schafskäse  
250 g Paradeiser  
1/2 Gurke  
1 Frühlingszwiebel  
Schwarze Oliven  
Olivenöl  
Balsamico Bianco  
Salz  
Frische Kräuter nach Belieben (Basilikum, Liebstöckl, Schnittlauch,...)



#### Zubereitung:

Salat waschen, in mundgerechte Stücke reißen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Paradeiser und Gurken waschen und in kleine Stücke oder Scheiben schneiden, Jungzwiebel schälen und klein schneiden. Olivenöl, weißen Balsamico Essig und Salz zu einer Marinade verrühren und über dem Salat verteilen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Feta darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 1 Minute braten. Salat auf Teller verteilen, den Feta daraufgeben und mit Kräutern bestreuen.



#### **Hochsaison für Bio-Blattsalate**

Blattsalate haben jetzt Hochsaison. Sie sind ein ideales Essen – nicht nur bei Hitze. Ob Kopfsalat, Eichblatt, Batavia, Römischer Salat, Lollo rosso oder Grazer Krauthäuptel, es gibt eine Vielzahl an Salaten, die wir den Sommer über genießen können.

Beim Anbau von Bio-Blattsalaten wird auf Gründüngung, Kompostwirtschaft und Fruchtfolge gesetzt. Das hält den Boden gesund und sorgt für optimale Bedingungen für die Pflanzen.

# Bio-Blattsalat

## Lebensmittel der Woche



Salate roh	pro 100 g
Energie lt. LMIV (Lebensmittelinformations-VO)	32,7 kcal
Brennwert lt. LMIV (Lebensmittelinformations-VO)	137,1 kJ
Fett	1,4 g
- gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	2,9 g
- Zucker	2,8 g
Eiweiß	1,3 g
Salz (rechnerisch aus Natrium)	0,3 g
Ballaststoffe	0,9 g
Vitamin C	12 mg
Vitamin B7 - Biotin	2,9 µg
Vitamin B9 – gesamte Folsäure	22,0 µg
Vitamin C - Ascorbinsäure	12,0 mg

Aus: Österreichische Nährwerttabelle ([www.oenwt.at](http://www.oenwt.at))