

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 4: **Aufs Gleichgewicht kommt's an : leichter abnehmen mit Säuren und Basen**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Nüsslisalat

oder Rapunzel-, Mausohr-, Vogerl-, Feld- und Ackersalat sind verschiedene Namen für ein und dieselbe Pflanze. Der vitamin- und mineralstoffreiche Salat gehört botanisch zur Familie der Baldriangewächse. Früher wurde er wildwachsend auf feuchten, kalkhaltigen Feldern und an Wegrändern gesammelt. Die Bezeichnungen Feld- oder Ackersalat gehen noch auf die Zeiten zurück, in denen die Pflänzchen als Ackerunkraut mit dem Wintergetreide geerntet wurden.

Heute wird der Nüsslisalat ab Ende August bis Anfang September ins Freiland ausgesät und kann von November bis März geerntet werden. Im Februar wird er für das Frühjahr in Folienhäuser gesät und steht uns von April bis Mai zur Verfügung. Die Blätter bilden eine Rosette und werden dicht über dem Boden abgeschnitten.

Achten Sie bei dem nussartig schmeckenden Salat auf frische, knackige Blätter, die Sie nach dem Einkauf rasch verarbeiten sollten. Die Salatpflanze von welken Blättern befreien, das Wurzelende abschneiden, so dass sie in einzelne Blätter bzw. Rosetten zerfällt. In ein Sieb geben und gut abbrausen, abtropfen lassen oder in der Salatschleuder trocknen.

Der delikate, leicht bittere Salat schmeckt pur oder gemischt mit anderen Blattsalaten, z.B. Eissalat, Chicorée, Radicchio. Als Beilage eignen sich alle Kartoffelgerichte. Das nussartige Aroma kommt durch die Zugabe von Walnüssen oder Walnussöl zur Geltung. Himbeeressig oder Aceto balsamico sorgen für den besonderen «Pfiff».

Grüne Blattsalate ergänzen unseren Speiseplan hervorragend; sie sind kalorienarm und basenüberschüssig und können daher auch abends unbedenklich gegessen werden. Frisch und knackig fördern sie die Gesundheit. Nüsslisalat hat vor allem Vitamin A, C, Eisen, Kalium und Kalzium. Sein leicht bitterer Geschmack regt Leber und Galle an.

Nüsslisalat «Schweizer Art»

Zutaten für 4 Portionen

150 g Nüsslisalat
1 Eichblatt- oder Lollo Rosso-Salat
100 g Champignons
100 g Appenzellerkäse

Sauce:

je 3 EL Olivenöl, Rahm (süsse Sahne) und Aceto balsamico
Herbamare, 1 EL Kräutersenf
1 zerdrückte Knoblauchzehe

So wird's gemacht:

Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden. Käse grob hobeln, mit den Pilzen in eine Salatschüssel geben. Zutaten für die Sauce gut verrühren, in die Schüssel geben. Den gewaschenen und gut abgetropften Salat locker unterheben und abschmecken.

Gemischter Blattsalat mit Roquefort

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Radicchio
150 g Feldsalat
1 kleiner Kopfsalat oder 1 Chicoréestaude
100 g Roquefortkäse, 1 Apfel

Sauce:

Saft von 1 Orange, 2 TL mittelscharfer Senf
Trocomare, frisch gemahlener Pfeffer
6-8 EL kaltgepresstes Olivenöl,
10 Walnusskerne

So wird's gemacht:

Blattsalate waschen, trocken schleudern, in eine grosse Schüssel geben. Käse darüber zerbröckeln, Apfel entkernen, klein würfeln, zum Salat geben. Die Saucenzutaten mit dem Schneebesen glatt rühren und nochmals abschmecken, über den Salat giessen, locker durchmischen, mit den Walnüssen bestreuen.

Tip: Variante zur Salatsauce:

200 g Sauerrahm, 1 Banane, 1 TL Senf, Saft einer halben Zitrone und Herbamare im Mixer pürieren und über den Salat giessen. • MH