

Wie Nüsslisalat wirkt

Allergien

Reaktionen auf Salat – und damit auch auf Nüsslisalat – sind sehr selten, wenn auch nicht unmöglich. Meist ist dann vor allem Kopfsalat der Auslöser, manchmal auch andere Blattsalate, in der Regel aber nicht der Nüsslisalat.

Cholesterin

Nüsslisalat enthält keinerlei Cholesterin und stellt daher für Menschen mit erhöhten Blutfettwerten überhaupt kein Problem dar.

Diabetes

Das Gewächs mit den vielen kleinen Blättern gehört für Diabetiker zu den «freien» Gemüsen. Sie können den Salat daher in grossen Mengen verzehren, wenn ihnen der Sinn danach steht.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Zusammen mit Chicorée enthält Nüsslisalat am meisten Betacarotin, eine Vorstufe von Vitamin A, das zellschädigende Substanzen bekämpft. Auf diese Weise soll Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs vorgebeugt werden. Der hohe Vitamin-C-Gehalt stärkt die Abwehrkräfte ebenfalls, was wiederum zum Beispiel Erkältungen entgegenwirkt.

Übergewicht

Mit gerade einmal 14 Kalorien pro 100 Gramm gehört Feldsalat – so der hochdeutsche Name von Nüsslisalat – zu den kalorienärmsten Gemüsen, die es gibt. Zudem stecken in 100 Gramm Salat nur 1,5 Gramm Kohlenhydrate. Dick macht dieser Salat also ganz bestimmt nicht, zum Problem kann höchstens die Salatsauce werden.

Verdauung

Neben wichtigen Vitaminen (Folsäure, Vitamin C, Provitamin A) und wertvollen Mineralstoffen (Kalium, Eisen, Jod, Magnesium, Phosphor) finden sich in Nüsslisalat ätherische Öle, die den Magen beruhigen. Und da er zu den Baldriangewächsen gehört, sagt man dem Feldsalat ausserdem nach, dass er beim Einschlafen hilft.

Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linsi

Grünes Glück im Winter

Er zaubert den Süden in die Winterküche: Nüsslisalat, der zwar Kälte gut verträgt, aber sonst ein heikles Kerlchen ist.

Nüsslisalat ist einer der Gründe, den Winter zu lieben. Wie recht sie doch damit hat, unsere Annermarie Wildeisen, die Köchin der Nation. Nüsslisalat, den die Deutschen Feldsalat oder gelegentlich Nüsseler nennen (was er nicht verdient hat), die Franzosen doucette, die Italiener dolcetta oder lattughino, bringt dieses nussig-frische Grün in den Winter, das zwischen Kohl, Kohl und Kohl eine wundervolle Figur macht.

Nüsslisalat hat noch eine weitere liebenswerte Eigenschaft: Er eignet sich

hervorragend als «salade tiède», wie das die Franzosen elegant nennen. Mit «lauwarmem Salat» hinkt die deutsche Übersetzung gewaltig hinterher. Nüsslisalat mit kross gebratenem Speck, ebensolchen Brotcroûtons und – als Gipfel des Genusses – einem pochierten Ei ist unschlagbar gut. Ebenso passen auch lauwarme Pilze oder anderes, kurz Gebratenes wie ein Stückli Fisch dazu. Wer es nobel will, kann es mit Entenbrüstli, wahlweise auch Perlhühnchen, versuchen oder, etwas bescheidener, mit Pouletbrüstli. Oder schlicht ein Scheibchen Rauchlachs aufs winterliche Grün legen.

Es gibt nur ein kleines Problem: Leider enthält Nüsslisalat oft viel Nitrat. Die Salatpflänzchen nehmen aus dem Boden Stickstoff auf, können diesen aber im Winter aufgrund der schlechten Lichtverhältnisse nur ungenügend weiter-

verarbeiten und speichern ihn als Nitrat. Biologisch bewirtschaftete Böden enthalten weniger Stickstoff, daher empfiehlt sich: Bioqualität kaufen!

Nüsslisalat mit seinen kleinen Blättchen ist druckempfindlich und erträgt auch keine Wärme. Also zart nach Hause tragen, waschen und sehr gut abtropfen lassen. Seit ich weiss, dass auch grosse Köche die hässliche, aber effiziente Salatschleuder aus ordinärem Plastik verwenden, benutze ich sie umso fröhlicher. Denn wenn der Salat nicht schön trocken ist, kommt es mit der Sauce nie gut. Egal, wie gut sie ist, sie wird immer verwässert. Wer den ausgeschleuderten Nüsslisalat jetzt in eine Chromstahlschüssel (Pfanne geht auch) legt und mit einem Chromstahldeckel zudeckt, kann ihn gut zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Sogar drei.

Gaby Labhart

Oh, Nüsslisalat, wie grün sind deine Blätter – und dies im Winter, wenn es schneit!

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Nüssli-Randen-Salat

Zutaten für 2 Personen

200 g gekochte Randen
100 g Nüsslisalat
½ TL grobkörniger Senf
1 EL Aceto balsamico bianco
1 EL Baumnussöl
wenig Salz und Pfeffer
10 g Baumnusskerne
1 Liter Wasser
0,5 dl Weissweinessig
2 frische Eier

Randen in Würfeli schneiden, mit Nüsslisalat anrichten. Senf, Aceto und Öl verrühren, Sauce würzen, über den Salat träufeln.

Baumnusskerne grob hacken, in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, über den Salat streuen.

Wasser und Essig aufkochen, Hitze reduzieren. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen, sorgfältig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen. Herausnehmen, abtropfen, auf dem Salat anrichten.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Energiewert/Portion

ca. 1058 kJ/253 kcal



Bild: www.coop.ch/rezpte