

## Sommerzeit, Salatzeit: bunte Vielfalt auf dem Teller

Da haben wir den Salat! Der Begriff «Salat» war botanisch ursprünglich nur auf die Blattsalate beschränkt und Salat hatte im Laufe der Geschichte eine sehr wechselhafte Beliebtheit. In der griechischen Antike war Salat bereits bekannt, allerdings nicht in Form von Kopfsalat sondern eher als kohlrartige, gekochte Salate oder Mangold. Karl der Grosse (747-814) regelte in seiner Landgüterverordnung, der Capitulare, was auf seinen Gütern angebaut werden sollte, so auch Salat. Er wurde unter Karl dem Grossen gezüchtet und in Klöstern und Höfen verbreitet. Salat wurde durch das gesamte Mittelalter und bis ins 20. Jahrhundert eher als Beilage oder als etwas für «nebenbei» betrachtet. Erst ab Mitte und Ende des 20. Jahrhunderts wurde Salat wieder zunehmend beliebt und auch als Hauptspeise geschätzt. Salat ist sehr vielfältig zu gestalten, herzhaft, fruchtig, kalt, warm, mit gekochten Zutaten, mit Fleisch, ohne Fleisch, raffiniert, einfach, exotisch, heimisch. Die Variationen und Einsatzmöglichkeiten sind enorm und bieten für jeden Geschmack und Anlass Möglichkeiten.



Christine Brombach,  
Fachstellenleiterin Ernährung  
an der ZHAW in Wädenswil

Salate sind meist energiearm, leicht verdaulich und können so auch an heissen Tagen den Körper entlasten (allerdings dann mit Zurückhaltung vor Mayonnaisen!) Es gibt eine bunte Vielfalt von heimischen Sorten, die jetzt im Sommer Saison haben, lassen Sie sich vom Angebot inspirieren!

### Sommerbunter knackiger Salat (4 Personen)



- 1 Kopf Eisberg Salat (oder andere Blattsalate), gewaschen und in mundgerechte Stücke zerpfückt
- 2 geschälte und geraffelte Rübli
- 2 gewürfelte Tomaten
- 1 kleine gewürfelte Zucchini
- 1 gewürfelte Schalotte
- 2 rote Peperoni, gewürfelt
- 1 Pouletbrust, gebraten und gewürfelt, oder stattdessen 4 EL grob geriebener Greyerzer

#### Zubereitung:

Zutaten in einer Schüssel vorsichtig vermengen, kühl stellen

**Sauce:** 2 EL Wasser, 4 EL Essig, 6 EL Oliven- oder Rapsöl, Salz, 1 Prise Zucker, 1 kleine Knoblauchzehe, 2 EL kleingehackte Küchenkräuter (Petersilie, Basilikum, Schnittlauch), 1 Becher Naturjoghurt. Zutaten in ein grosses Schraubglas geben und kräftig schütteln, Salatsauce kurz vor dem Servieren über den Salat geben und unterheben. Dazu passt ein frisches Baguette oder Bauernbrot. En Guete!