

Salat ist gesund! Wirklich?

Dass Salat gesund sei, kommt allen Schlank- und Gesundheitswilligen bekannt vor. Begründung: Die grünen Blätter enthalten Vitamine und Nahrungsfasern, kaum Kalorien, und stellen den Magen ruhig, bevor der Hauptgang aufgetischt wird. Wahrheit oder Lüge?

Kleine Kinder mögen keinen Salat: Er ist ihnen meist zu bitter und die Sauce zu sauer. In ihrer Ablehnung steckt das evolutionäre Wissen, dass bittere und saure Blätter, Früchte und Wurzeln giftig sein könnten. Diese Urahnung wird den Kleinen am Familien- und Kita-Tisch hartnäckig ausgetrieben mit der Begründung, dass im Salat Vitamine und Mineralstoffe sind,

was ihn zu einem unverzichtbaren Bestandteil der gesunden Ernährung macht.

Bitterstoffe sind gesund

Tatsächlich enthalten die grünen Blattsalate Bitterstoffe, die Erwachsene – im Gegensatz zu Kindern – gerne mögen. Bitterstoffe wirken appetitanregend und verdauungsfördernd. Wer zu Beginn einer Mahlzeit einen grünen Salat isst, animiert Magen und Darm, Verdauungssäfte zu produzieren, und sorgt so für eine gute Verdauungsleistung.

Menge und Gewicht sind entscheidend

Salat hat ein grosses Volumen und wenig Gewicht. Diesem Umstand hat er sein Markenzeichen als Schlankmacher zu verdanken. Bekannt ist: Je grösser die Nahrungsmenge und das Gewicht einer Mahlzeit sind, desto schneller ist der Magen gefüllt. Das ist wichtig, um satt zu werden. Denn unser Körper registriert die Dehnung der Magenwand und das Gehirn sendet daraufhin Sättigungssignale.



Regula Thut Borner

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Hier können Sie uns erreichen:
ernaehrungsberatung@lemenu.ch
Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10
3000 Bern 6
Telefon: 031 359 57 56

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter
www.lemenu.ch/wellfood



Was steckt im Salat?

Ausser Wasser nicht wirklich viel, ist man versucht zu sagen. 100 Gramm Blattsalat liefern etwa 13 Kilokalorien, eine gängige Portion von 30 Gramm demnach knapp 4 Kilokalorien. Zudem ist Salat, im Vergleich zu Gemüse, auch nicht wirklich vitamin- und mineralstoffreich. Der Vitamin Gehalt variiert von Sorte zu Sorte: In Nüsslisalat und Chicorée stecken etwas mehr Betacarotin und Vitamin C als in anderen Sorten; Endiviansalat liefert eine Spur mehr Eisen und die meisten Sorten enthalten etwas Folsäure. Auch bei den Nahrungsfasern hat Salat gegenüber Gemüse keine echten Vorteile. Je nach Sorte liefert er ein bis zwei Gramm pro

100 Gramm Salat. 100 Gramm Rübli oder Sellerie hingegen zwischen 3 und 5 Gramm pro 100 Gramm.

Die Kalorien stecken in der Sauce

Der Vorteil, dass Salat kaum Kalorien und Fett enthält, kippt ins Nachteilige, sobald die Salatsauce daruntergemischt ist! Die meisten Dressings werden durch reichlich Öl, Mayonnaise und Eigelb zu Fett- und Kalorienbomben. Eine italienische Sauce mit Raps- und Olivenöl ist zwar gesünder, aber nicht kalorienärmer. Oliven, Eischeiben, Avocadostücke und Nüsse machen langweilige Blattsalate bunter und geschmacklich interessanter, dafür fetter.

Auf Salat verzichten?

Blattsalate gehören seit langer Zeit zu unserer Esskultur. Ihre Bitterstoffe regen die Verdauung an und durch ihr grosses Volumen stillen sie den ersten Hunger vor dem Hauptgericht. Das sind zwei wesentliche Vorteile. Hingegen ist Salat weder besonders nährstoffreich noch enthält er viele Nahrungsfasern. Das damit verbundene Argument, Salat sei besonders gesund, hat kaum eine solide Basis.

Gemüse hat Mehrwert

Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern sind reichlich im Gemüse enthalten. Die meisten schmecken roh oder gekocht auch als Salat: vom klassischen Rübli Salat, einem kräftigen Kabissalat, bis hin zum Randen-Carpaccio oder italienischem Röstgemüse. Blattsalate lassen sich mit saisonal ausgewähltem Gemüse «aufpeppen», sie werden dadurch bunter und vor allem auch für Kinder interessanter.

Leichtes bevorzugen

Gemüse- und Blattsalate schmecken besser mit einem würzigen Dressing. Als Basis kann eine fettarme Gemüsebouillon dienen, die mit ausgewählten Ölen, Milchprodukten, verschiedenen Essigsorten oder frischem Zitronensaft und frischen Kräutern angereichert wird. Kinder mögen Salat vor allem dann nicht, wenn die Sauce sauer ist. Dem kann man mit einer Messerspitze Honig in der Sauce entgegenwirken, oder die Kinder bekommen anstelle der Sauce einen Joghurt- oder Quarkdip.

«Gemüse hat gegenüber Blattsalat mehrere Vorteile.»

5 Tipps für Salatesser

- Mit einem Blattsalat stillen Sie den ersten Hunger vor dem Hauptgang.
- Kinder und Erwachsene, die nur wenig essen und schnell satt sind, verzichten besser auf Blattsalate und essen Gemüse, das mehr Nährstoffe enthält.
- Gemüse enthält mehr Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern als Blattsalat. Essen Sie deshalb mehr Gemüse als Blattsalat.
- Salatsaucen und Salatbuffets sind oft Kalorienfallen: Wählen Sie Salate und Saucen aus, die nicht mit Mayonnaise, Eigelb und viel Öl hergestellt sind.
- Ein Salat als Hauptmahlzeit macht länger satt, wenn er Käse, Hüttenkäse oder Kräuterquark und Hülsenfrüchte enthält.



Eine Auswahl an Rezepten für Gemüsesalate, Salatsaucen und Dips findet man unter www.lemenu.ch

▶ rezepte-salate

