

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 5

Artikel: Ein zartes Pflänzchen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724647>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 19.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ein zartes Pflänzchen

Wieso er Eichblattsalat heisst? Weil seine Blätter an diejenigen der Eiche erinnern.

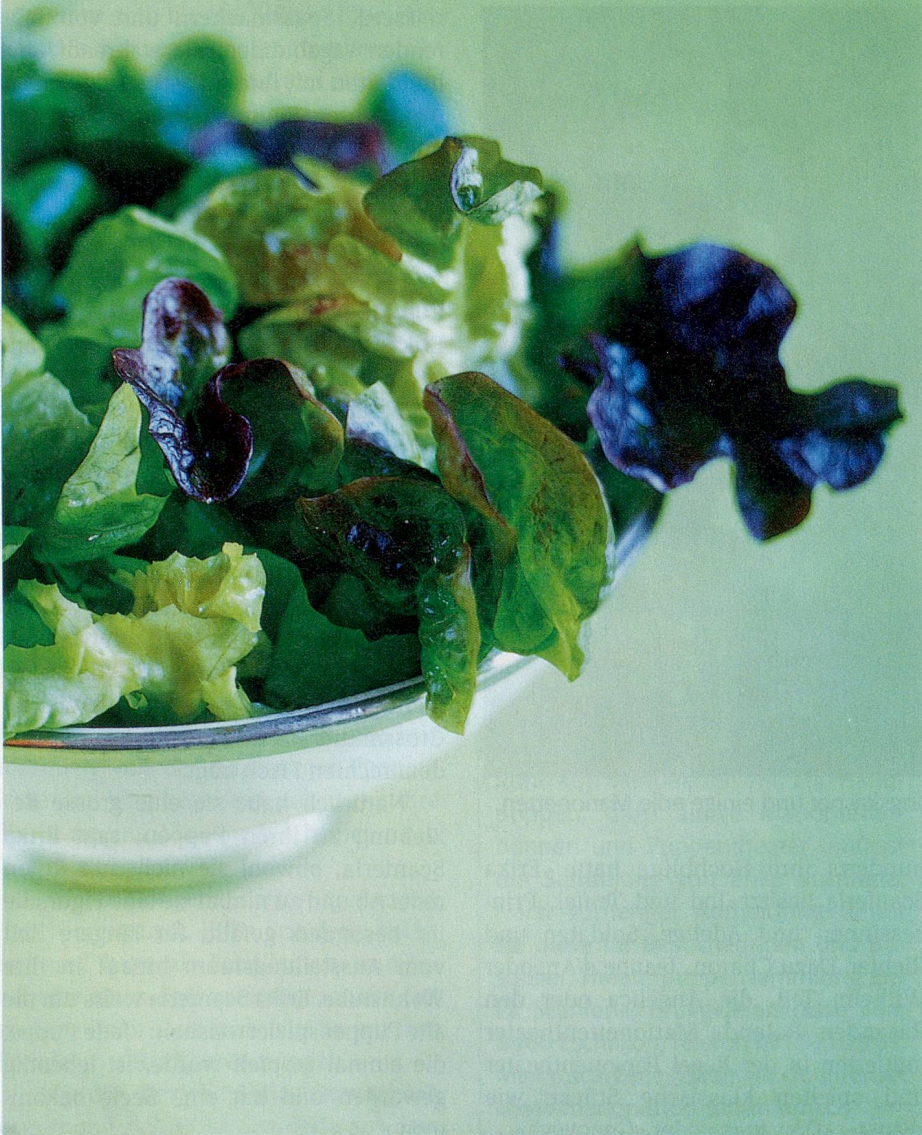
Von deren Stämmigkeit allerdings ist der delikate Salat weit entfernt.

Die meisten Salate sind heikel. Dieser hier ist ganz besonders zart besaitet. Er welkt im Nu dahin. Deshalb sollte er möglichst bald nach dem Einkauf verbraucht werden. Kühlschränke sieht er nicht gerne von innen und schon gar nicht über längere Zeit. Vielleicht einmal über Nacht, wenn es nicht anders geht: Man kann den Zartblättrigen, eingehüllt in ein feuchtes Küchentuch, ins Gemüsefach legen.

Eichblattsalat oder Eichenlaubsalat wird auch als Pflücksalat oder Schnittsalat bezeichnet, weil er keinen fest geschlossenen Kopf bildet, wie etwa ein Eisbergsalat, sondern aus locker zusammenstehenden Blättern besteht, die sich erst ganz am Ende treffen. Sozusagen wie ein Blumenstrauss. Die Blätter des Eichblattsalats sind leicht gekraust und erinnern von der Form und Farbe her an das Laub von Eichen. Rot- und grünblättrige Sorten unterscheiden sich lediglich durch ihren Pflanzenfarbstoff.

Eichblattsalat hat ein frisches, angenehmes Aroma. Und das schätzen vor allem all jene, die bei Chicoréesalat und Anverwandten schnell das Weite suchen. Denn Eichblattsalat ist fast unberührt von Bitterstoffen. Eher schmeckt er etwas nussig. Wie junge Haselnüsse, sagen Kenner. Und kombinieren ihn deshalb mit einer Vinaigrette aus Baumnussöl. Gut schmeckt er auch mit Avocado (auch sie hat dieses typische Nussaroma) oder aber mit süssen Zutaten wie etwas Honig in der Sauce, vielleicht auch Himbeerssig oder ein paar Orangenschnitzchen.

Er verträgt sich natürlich auch bestens mit den klassischen Grundzutaten einer Salatsauce, nämlich Essig und Öl, Salz und Pfeffer. Es gilt indes auch bei der Sauce: Zurückhaltung bei den Aromen ist besser als Volldampf. Eichblattsalat ist und bleibt in jeder Hinsicht ein Sensibelen. Und es wäre schade, seinen zarten Eigengeschmack zuzuwürzen. ■



REZEPT: SAISONKÜCHE; BILDER: SAISONKÜCHE/CLARA TUMA



Frühlingsgemüse mit Salaten

Für vier Personen

12 grüne Spargeln
12 Bundkarotten, klein
1 Bund Radieschen
1 Frühlingszwiebel
100 g Blanc battu
2 EL Weissweinessig
2 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Eier, hart gekocht
je 60–80 g Eichblatt- und Löwenzahnsalat

► Vom Spargel das harte Stielende wegschneiden. Karottengrün bis auf fünf Zentimeter kürzen. Beide Gemüse im Dampf acht bis zehn Minuten bissfest dämpfen. Von den Radieschen die Blätter entfernen. Radieschen samt Stielansatz vierteln. Spargeln und Karotten längs halbieren.

- Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Hälfte davon mit Blanc battu, Essig und Öl zu einer Sauce verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit dem Eierschneider in Scheiben schneiden. Gemüse mit Eischeiben auf grosse Teller dekorativ verteilen. Salate daneben anrichten. Alles mit Sauce beträufeln und mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen. Sofort servieren.
- Das Gemüse kann lauwarm oder kalt serviert werden. Zum Vorbereiten Gemüse kochen, würzen und mit wenig Olivenöl beträufeln, damit es nicht austrocknet.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
Pro Person ca. 13 g Eiweiss,
10 g Fett, 15 g Kohlenhydrate,
850 kJ/200 kcal

Eine Tour de Suisse in der aktuellen «Saisonküche»

Willisauer Ringli, Ribelmals, Luganighe, Vin cuit – wie Sie regionale Schweizer Spezialitäten zu modernen Gerichten kombinieren können, verrät Ihnen die neue Saisonküche. Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar unter www.saison.ch oder über Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).



DAS BEWIRKT EICHBLATTSALAT

Allergien

In Eichblattsalat finden sich keine der bekannten allergieauslösenden Stoffe. Aus diesem Grund sollten Nahrungsmittel- und Pollenallergiker keine Probleme damit bekommen.

Cholesterin

Absolut unbedenklich für Personen, die zu hohe Blutfettwerte aufweisen, denn Eichblattsalat ist frei von Cholesterin. Zudem enthält er viel vom wasserlöslichen Vitamin Folsäure, das für die Blutbildung benötigt wird.

Diabetes

Diabetes-Patienten können aufatmen. Mit nur einem Gramm Zucker pro 100 Gramm Eichblattsalat sollten sich keine Schwierigkeiten im Blutzuckerhaushalt ergeben. Die erst in jüngster Zeit in Europa entstandene Salatsorte kann deshalb bedenkenlos in den Speiseplan eingebaut werden.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Weil im Eichblattsalat, wie im Kopfsalat, kaum Fett steckt und nur ein Gramm Zucker pro 100 Gramm essbarem Anteil, spricht bezüglich Herz-Kreislauf-Erkrankungen nichts gegen den Genuss. Roter Eichblattsalat weist zudem einen ziemlich hohen Gehalt an Lycopin auf – einem Farbstoff, der unsere Körperzellen vor aggressiven Angriffen schützt und damit sowohl Herzinfarkt wie auch Krebs vorbeugt.

Übergewicht

95 Prozent Wasseranteil, 12 Kalorien sowie 0,2 Gramm Fett pro 100 Gramm Eichenlaubsalat oder Schnabelsalat – so die weiteren Namen von Eichblattsalat – sind absolut figurfreundlich. Er enthält primär Provitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C, Phosphor, Eisen, Kalzium und Kalium und gilt daher als sehr gesundes Gemüse.

Verdauung

Kopfbildende Sorten wie Lollo Rosso, Kopf- und Eisbergsalat – oder eben Eichblattsalat – enthalten im Stängel einen weissen Milchsaft mit Lactucin, das krampflösend, beruhigend und appetitanregend wirkt. Zudem gilt das Salatgemüse als bekömmlich und leicht verdaulich.

Fachliche Beratung: Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich