

Eisbergsalat – der beliebte Krachsalat.

Der Eisbergsalat ist ab Mai/Juni als Freilandware erhältlich. Er ist in der Gastronomie besonders beliebt, da er sehr gut mit diversen anderen Gemüsesorten kombinierbar ist und über sehr stabile Blätter verfügt, was die Zubereitung deutlich erleichtert. Typisch für ihn ist seine Knackigkeit – daher wird er auch gern als Krachsalat bezeichnet.

Er ist sehr folsäurehaltig (Vitamin aus der Vitamin B Gruppe) und kann mehrere Tage im Gemüsefach des Kühlschranks gut gelagert werden. Hier sollte allerdings die Schnittstelle mit Frischhaltefolie abgedeckt werden.

Er verträgt auch schwere Marinaden und Dressings, wird nicht so schnell welk und eignet sich auch als Brotauflage bei Hamburgern oder Sandwiches.

Beim Einkauf ist darauf zu achten, dass der Salat über fest umschlossene, knackige Blätter verfügt. Er braucht nicht zwingend gewaschen zu werden, da durch die festschließenden Blätter kein Schmutz ins Innere gelangt.

Lassen Sie es sich schmecken und bleiben Sie gesund!

Weitere Informationen unter:

Praxis für Ernährungstherapie & Beratung

Birthe Krenski

www.issdichgesund.de

