Salat

Lactuca sativa

Gartensalat, Kopfsalat, lettuce (eng.), laitue (franz.), lattuga (ital.), lechuga (span.), marul (türk.)

Kategorie

Gemüse, Korbblütler (asteraceae)

Beschreibung

Der Gartensalat oder Gartenlattich (Lactuca sativa), auch kurz Lattich (selten in der Schweiz) genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Lattiche (Lactuca) in der Familie der Korbblütler (Asteraceae).Es
ist eine ein- bis zweijährige krautige Pflanze, die zunächst nur als Grundblatt-Rosette heranwächst; diese Rosette oder Teile von ihr sind es, die vom Menschen verzehrt werden. Die Grundblätter sind ungeteilt oder schrotsägeförmig, ganzrandig und nicht dornig gezähnt. Im Sommer schosst, d.h. er bildet einen Blütenstand, der Gartensalat schließlich in die Höhe und erreicht Wuchshöhen von 30 bis 100 Zentimeter. Ausgewachsener Salat blüht von Juni bis August, die Grundblätter entwickeln dann aber zu viele Bitterstoffe, deshalb wird geerntet, bevor der Salat in die Höhe wächst.Gartensalat
ist weithin für seine bunten Blätter bekannt, wobei rot und grün die häufigsten Farben sind. Die Farbe hängt in der Regel von der Sorte des Gartensalats ab. Einige Sorten können gelbe oder goldfarbene Blätter haben.



lactuca sativa



Feldsalat

EINIGE SORTEN DES GARTENSALAT IM ÜBERBLICK

Grüner Blattsalat

Die am weitesten verbreitete Sorte. Sie hat gebündelte Blätter, einen weißen knackigen Kopf und wird hauptsächlich für Salate verwendet.

Romana Salat / Cos.

Diese Sorte hat große und lange Blätter. Sie hat mehr Blätter als der Grüne Blattsalat, und ihr Kopf ist um die Mitte herum weiß. Diese Sorte von Gartensalat wird häufig für verschiedene Salate verwendet (z.B. Caesar Salad).

Kopfsalat (Butterhead)

Diese Sorte hat breite Blätter. Ihr Name leitet sich von ihrem süßen Geschmack ab (sie schmeckt wie Butter).

Krachsalat (Eisbergsalat)

Diese Sorte wird hauptsächlich in Europa angebaut. Sie kann aber auch in den Vereinigten Staaten wachsen und gedeihen. Er ist hitzeempfindlich. Sein Aussehen ähnelt einem Kohlkopf.

Spargelsalat und Oilseed Salat

© 2026 coquina.de

Einige Sorten werden nicht wegen ihrer Blätter angebaut. Spargelsalat ist eine Sorte, die vor allem in China angebaut wird, und die Menschen verwenden sie wegen ihrer Stängel. Oilseed Salate sind Sorten, die leicht an der geringen Anzahl von Blättern zu erkennen sind.

Herkunft

Als Stammart des Gartensalats wurde der Stachel-Lattich (Lactuca serriola) nachgewiesen, eine in Südeuropa, Vorderasien bis Nordindien sowie Nordafrika weit verbreitete Steppenpflanze, mit dem der Gartensalat konspezifisch ist.
Heute gehören Italien, Frankreich, Holland, Belgien, Spanien und Deutschland zu den Hauptanbaugebieten. In Gebieten mit Frost wird der Kopfsalat unter Glas und im Freien angebaut.

Aroma

Erntefrischer Kopfsalat vom Freiland besticht mit einer »buttrigen« Konsistenz und einem besonders feinen, dabei aber leicht würzigen Geschmack.

Verwendung

Grüner Salat ist der Klassiker für den Beilagen-Salat zu Fisch, Schnitzel und anderen Gerichten. Kopfsalat passt perfekt zu anderen Blattsalaten und außerdem besonders gut zu Gurken und Radieschen. Manche mögen ihn am liebsten mit einem leichten Joghurt-Dressing, andere bevorzugen Kopfsalat mit klassischer Vinaigrette. In Norddeutschland isst man ihn traditionell mit einer süß abgeschmeckten Sauce. Beliebt ist Kopfsalat aber auch als knackige und dekorative Unterlage für kalte Snacks der verschiedensten Art und ganz besonders, um damit Sandwiches und anderen belegten Broten oder Brötchen abzurunden.

Einkauf / Aufbewahrung

Grüne und unversehrte Salatblätter gehören zu den wichtigsten Frische-Indikatoren beim Salat. Die Köpfe sollten im Supermarkt außerdem nicht in unmittelbarer Nähe zu ethylenreichen Früchten liegen. Dazu gehören beispielsweise Apfel, Mango, Avocado oder Tomate. Das Reifegas beschleunigt auch die Reifung des Salates, wodurch es zu welken Blättern und unschönen Verfärbungen kommt.
In abgepackten Fertigsalaten im Supermarkt herrscht meist ein ziemlich feuchtes Milieu, da die entstandene Feuchtigkeit nicht aus dem fest verschlossenen Plastikbeutel entwichen kann. Das bietet Mikroorganismen ein gutes Klima, um sich zu vermehren. Vor dem Verzehr sollten Fertigsalate daher immer gewaschen werden.
Freilandsalat wird bis zu 500 g schwer im Handel angeboten. Der unter Glas angebaute Salat wird schon ab etwa 100 g angeboten. In den Handel gelangen viele Salate in Folien gepackt, um den Kopf zusammenzuhalten und gleichzeitig eine starke Verdunstung zu vermeiden. Der Salat behält so länger seine Frische.
Im Kühlfach lassen sich Salate, je nach Sorte, einige Tage lang lagern.

Gesundheit

Grüner und roter Salat enthält relativ große Mengen Provitamin A, das für gutes Sehvermögen und gesunde Haut eine wichtige Rolle spielt.
Kopfsalat trägt viel Vitamin K in sich. Er enthält bis zu 129 µg Vitamin K pro 100 g. Das Vitamin ist beteiligt an der Blutgerinnung sowie an der Bildung von Osteokalzin, einem Knochen-Eiweiß. Es ist daher gut für den Schutz vor Osteoporose. Bei einem Mangel an Vitamin K kann es zu Spontanblutungen und gestörter Blutgerinnung kommen, bei Neugeborenen sogar zu Hirnblutungen.
Je nach Sorte trägt Salat auf jeden Fall teils beachtliche Mengen zur täglichen Versorgung mit Ballaststoffen bei. Um den täglichen Mindestbedarf (30 Gramm) zu decken, kombiniert man Salat trotzdem am besten mit anderer Rohkost sowie mit Nüssen.
In unseren nördlichen Breiten bekommen die Pflanzen im Gewächshaus viel zu wenig Licht. Ohne ausreichendes Tageslicht lagert der Salat große Mengen Nitrat ein. Nach Einschätzung einiger Wissenschaftler kann sich dieser an sich harmlose Rückstand von Düngemitteln innerhalb des Körpers zu einem krebserregenden Stoff, dem Nitrosamin, umwandeln.
Grüne Salate wirken beruhigend und krampflösend, man kann sie daher gegen Krampfhusten,

Krämpfe der Verdauungsorgane und krampfartige Beschwerden des Kreislaufs anwenden.

Geschichte

Das Wort »Salat« stammt von französisch salade, italienisch insalata, von lateinisch sallita und bedeutet ursprünglich »eingesalzen«. Salate sind also gemäß dem Wortsinn mit Salz haltbar gemachte Speisen.

Das erste Buch, das ausschließlich von Salaten handelte, war John Evelyns Acetaria: A Discourse on Sallets (London 1699). Er schrieb darin, dass die Gemüsesalate aus Italien und den Niederlanden stammten.

Schon seit der Antike wird diese Pflanze in vielen Sorten kultiviert. So existieren etwa 4.500 Jahre alte Reliefs, welche eine Pflanze darstellen, die dem Römersalat ähnelt. Von Ägypten ausgehend, verbreitete sich der Salat über die ganze antike griechische und römische Welt.

In Mitteleuropa ist der Gartensalat erst seit der Zeit Karls des Großen verbreitet. Ausgehend von den Klostergärten verbreitete sich der Schnittsalat (Lactuca sativa var. crispa) mit seinen rosettig locker stehenden Blättern, während in den romanischen Ländern die Kultur des Bindesalates (Lactuca sativa var. longifolia) mit seinen länglichen, einen lockeren Kopf formenden Blättern entwickelt wurde. Der heute bekannte und beliebte Kopfsalat (Lactuca sativa var. capitata) ist eine Züchtung aus dem Beginn der Neuzeit.

Im Mittelalter fand insbesondere der Lattichsamen (semen lactucae) Verwendung.

© 2026 coquina.de