

für eine kompetente Beratung Ihrer Kunden

Salate

Warenkunde

Die wichtigsten Informationen



Atlanta-Gruppe



Salate haben in den letzten Jahren unseren Speisezettel erobert. Durch die Tendenz zur gesundheitsbewussten Ernährung haben Salate ihre Nebenrolle sowohl in der täglichen Küche als auch in der Haute Cuisine ausgespielt. Sie haben vielmehr die Hauptrolle übernommen, und zwar rund um das Jahr – ob als gesundes, kalorienarmes Hauptgericht, als reizvolle Beilage oder raffiniertes Zwischengang.

Mit der unglaublichen Vielfalt der einheimischen und exotischen Zutaten, die heute überall zu bekommen sind, lassen sich Salate für die unterschiedlichsten Gelegenheiten zubereiten. Den Genuss versprechenden Kombinationen sind kaum Grenzen gesetzt.

Auch die Salate selbst bieten mittlerweile eine erstaunliche Abwechslung statt eines uner-

Eine frische und gesunde Produktpalette

sprießlichen Einerleis. Zum Kopfsalat haben sich viele Sorten gesellt: Batavia, Chicorée, Endivien (glatt oder kraus), Eichblatt-, Eisberg- und Feldsalat, Gartenkresse, Löwenzahn, Radicchio Rosso, Römersalat ... Sie alle treffen inzwischen den Geschmack der deutschen Bevölkerung. Allen Salaten gemeinsam ist der Vitamin- und Mineralstoffreichtum bei gleichzeitig niedrigem Kaloriengehalt. Da kann der Feinschmecker ebenso unbekümmert immer neue Salat-Variationen genießen wie der Berufstätige die leichte, nicht belastende Mahlzeit zwischendurch. Die gesundheitlichen Vorteile einer an Salaten reichen Ernährungsweise sind ja längst ein Allgemeinplatz, allein auf die bei vielen Krankheiten risikomindernd und vorbeugend wirkenden "Nebeneffekte" gilt es immer wieder hinzuweisen. Um im Handel einen gelungenen Salataufbau zu präsentieren, sollte man auf optische Akzente setzen. Abwechslung in das viele Grün der Salate bringt die Zuordnung von andersfarbigen Produkten wie Tomaten, Radieschen, rote und weiße Zwiebeln, Möhren, Paprika usw. Die mehrmals tägliche Pflege der Salataufbauten garantiert die nötige Frische, um Kaufimpulse auszulösen. Aber auch Kombinationsaufbauten mit "Salatzubehör", z. B. Essige, Öle, frische Kräuter, Gewürze und Dressings, kurbeln das Geschäft an. Das Ganze unter ein Motto gestellt, z. B. "Salatpara-

die" oder "Salatbar", und der Erfolg lässt erfahrungsgemäß nicht lange auf sich warten.

Noch ein Wort zur Lagerung: Im Allgemeinen sollte man Salate (außer Eisbergsalat) besser nicht lagern. Es empfiehlt sich vielmehr, immer frisch und bedarfsgerecht zu disponieren. Das garantiert der frischen und gesunden Produktpalette der Salate eine zufriedenstellende Absatzstärke und zufriedengestellte Kunden. Nachfolgend stellen wir die wichtigsten Salate vor.

die" oder "Salatbar", und der Erfolg lässt erfahrungsgemäß nicht lange auf sich warten.

Eissalat

Der in den USA ganz oben in der Käufergunst rangierende Eissalat ist mittlerweile auch in Europa neben Kopfsalat der bekannteste aller Salate. Eissalat oder auch Eisbergsalat bildet große, dicht geschlossene Köpfe. Ohne Hüllblätter ähnelt er einem sehr losen Weißkohl. Im Gegensatz zum zartblättrigen Kopfsalat sind die Blätter des Eissalats fest und schmecken angenehm knackig. Insgesamt vermittelt der herzhaft-eisssalate einen einzigen Eindruck von Kühle und Frische. Seine Lagerung ist problemlos. Bei Temperaturen knapp über Null und hoher Luftfeuchtigkeit ist er längere Zeit haltbar.



Escariol (Glatte Endivie)

Der Escariol ist der etwas derbere Verwandte des Frisée. Seine Blätter sind breit, kräftig gezahnt und weisen eine starke Mittelrippe auf. Der halbgeschlossene Kopf zeigt ein festes, gelbes Herz. Der Escariol hat wie alle Endivien einen würzig-herzhaften Bittergeschmack, bedingt durch den Bitterstoff Inulin, dem eine appetitanregende Wirkung zugeschrieben wird. Die Blätter des Escariol halten sich etwas länger frisch als die des Frisée. Dennoch sind die verkaufsfertig zubereiteten Endivien bei 0-1° C und 90-95 % relativer Luftfeuchte nur 3-5 Tage lagerbar.

Frisée (Krause Endivie)

Stark gefiederte Blätter, die zur Mitte hin feiner werden und durch Zusammenbinden des Kopfes während des Wachstums eine gelbe Farbe annehmen, zeichnen diesen "Wirrkopf" mit dem gelben Herzen aus. Seine Blätter sind häufig lockerer als die des Escariol. Der ernährungsphysiologische Wert von Endivien liegt vor allem in der appetitanregenden Wirkung. Im Vitamin- und Mineralstoffgehalt sind Endivien dem Kopfsalat vergleichbar. Frisée ist nur wenige Tage haltbar, darin sogar noch dem Escariol unterlegen.



Lollo Rossa

Dieser besonders in Süddeutschland beliebte Schnitt- und Pflücksalat bildet eine kompakte Blattrosette, keinen geschlossenen Kopf. Seine Blätter sind gekraust und am Rand dunkelrot bis violett. Der sehr vitaminreiche Salat schmeckt etwas herb und nussig. Eine den Gemüsemarkt bereichernde Variante ist der Lollo Bionda, der sich in seiner grüngelben Blattfarbe vom Lollo Rossa unterscheidet. Beide sind im Geschmack knackigfrisch, leicht herb, mild-nussig. Wie alle Salate enthalten sie viele wertvolle Mineralien und Vitamine. Die Lagerung ist allerdings bei 0° C und ca. 90 % relativer Luftfeuchte nur kurzfristig möglich.



Kopfsalat

Kopfsalat ist eine der Varietäten des Gartensalates. Dieser altbekannte, bei uns meist gegessene Salat heißt auch vielfach "Buttersalat", im Unterschied zum Eissalat und dem neueren Batavia-Salat, die ebenfalls zu den Butterkopfsalaten zählen. Der Kopfsalat mit seinen weichen und saftigen Blättern ist relativ neutral im Geschmack, angenehm mild bis leicht bitter, insgesamt erfrischend. Die inneren "Herzblätter" des Kopfes erhalten weniger Licht und sind durchweg heller und auch zarter als die Außenblätter. Ihr Vitamin-C-Gehalt ist jedoch geringer als der der Außenblätter.

Kopfsalate (*Lactuca*), insbesondere die Stengel und Blütenstände, enthalten einen weißen Milchsaft mit dem Bitterstoff Lactucin, welcher in besonderem Maße den Wohlgeschmack mitbestimmt. Aber auch den gesundheitlichen Wert, denn Kopfsalate eignen sich auch hervorragend zum Verzehr bei Übergewicht, Diabetis mellitus und anderen Krankheiten.

Seine Haltbarkeit ist aber nur begrenzt. Bei 0,5-1° C und 95 % relativer Luftfeuchte lässt er sich, verpackt in Plastikbeutel, einige Tage aufbewahren, aber nie zusammen mit Äthylen ausscheidendem Obst oder Gemüse, denn dies verursacht rote Flecken auf dem Salat.

Römersalat

Die dünnen länglichen Blätter des Römersalates schließen sich zu einem länglichen, mehr oder weniger lockeren Kopf zusammen. Bei den älteren Sorten musste man nachhelfen. Man band sie zusammen; deshalb heißt dieser Salat auch Bindsalat. Seine Außenblätter sind zumeist kräftig grün, die Innenblätter infolge der Kopfbildung gelblich gebleicht. Herzhafter als Kopfsalat, ist der Römersalat ein leckeres, knackiges, saftiges Geschmackserlebnis. Die Ware sollte möglichst rasch abgesetzt werden, denn die Haltbarkeit ist begrenzt, selbst bei 0° C und 95 % relativer Luftfeuchtigkeit nur 3-5 Tage.



Löwenzahn

Wegen seiner tief-gezahnten Blätter trägt er seinen Namen: Der bei uns überall auf Wiesen und Weiden wild wachsende Löwenzahn ist vielen allerdings nur als Unkraut ein Begriff. Die jungen Blätter können aber auch als Salat genossen werden. Die jungen, zarten, hellgrünen Blätter sind fein-herb und würzig. Der gebleichte, hellgrüne bis gelbliche Löwenzahn erreicht uns in den Wintermonaten aus Treibhauskulturen. Diesem werden, genauso wie dem Freiland-Löwenzahn, in der Volksmedizin heilende Wirkung bei einer Vielzahl von Beschwerden zugeschrieben.

Löwenzahnblätter müssen möglichst frisch abgesetzt werden. Bei 0-1° C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 95 % sind sie nur wenige Tage haltbar.



Gartenkresse

Die eigentliche Erscheinungsform der Gartenkresse – voll entwickelte Laubblätter und in Trauben erscheinende weiße Blüten – bekommt der Verbraucher nicht zu Gesicht. Wenige Tage nach der Keimung werden die Pflanzen bereits, nur versehen mit ihren Keimblättern, geerntet. Während der Winter- und Nachwintermonate mit ihrem geringeren Angebot an frischem Gemüse ist die herbe und pikante Gartenkresse eine willkommene Bereicherung des Speisezettels. Geschnittene Gartenkresse ist ein ausgesprochener Tagesartikel, also nicht haltbar. Die in Plastikschälchen wachsenden Pflänzchen lassen sich bei 0,5-1° C ca. 1 Woche aufbewahren.



Feldsalat

Feldsalat erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Nicht nur pikant und leicht nussartig im Geschmack, auch ernährungsphysiologisch ist dieses unscheinbare Pflänzchen ein besonders wertvoller Salat. Sein hoher Gehalt an Mineralstoffen, an Provitamin A und im Besonderen – alle anderen Salatarten darin überragend – an Vitamin C sowie an ätherischen Ölen machen Feldsalat zu einer kulinarischen wie offizinellen Überraschung. Feldsalat ist kein Lagergemüse, er welkt und verliert rasch an Qualität. Leicht angewelkte Ware kann mit etwas Feuchtigkeit aufgefrischt werden. Bei 0-1° C und hoher relativer Luftfeuchte ist Feldsalat einige Zeit haltbar.

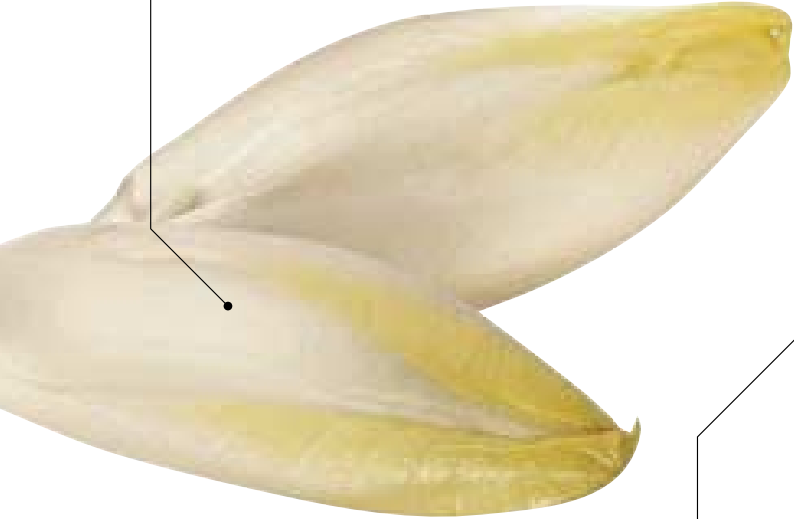
Batavia-Salat

Batavia-Salat, den es auch in gelblicher und rötlicher Varietät gibt, ist ein neuerer, in Frankreich entstandener Eissalat-Typ. Der in Form und Größe vielfältige Batavia-Salat vereinigt Eigenschaften des Kopf- und des Eissalates. Die Köpfe besitzen eine weichere Blattstruktur als Eissalat und sind dabei dennoch frisch und knackig. Im Geschmack ist der Batavia-Salat dem Eissalat ähnlich und weitaus würziger als der Kopfsalat. Seine Frische bleibt länger erhalten als bei anderen Salaten. Der in Zukunft sicherlich stärker gefragte Batavia-Salat ist bei 0° C und 95 % relativer Luftfeuchtigkeit einige Tage haltbar.



Chicorée

Seine knackige Frische, der unverwechselbar angenehm herbe Geschmack und die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten haben dem Chicorée geholfen, seinen Siegeszug auch in unsere deutschen Küchen anzutreten. Die bis zu 20 cm langen Sprossen sind ein delikates Salatgemüse. Die festanliegenden Blätter bilden einen kompakten weißen Kolben mit bleich-gelblichen Spitzen. Je mehr sich diese grünlich verfärben, desto herber ist der Geschmack. Chicorée ist stoß- und lichtempfindlich. Qualitätsverluste setzen bei unsachgemäßer Behandlung und Lagerung schnell ein. Bei 0-1 ° C und 90-95 % relativer Luftfeuchte und in völliger Dunkelheit kann Chicorée aber bis zu zwei Wochen vermarktungsfähig gehalten werden.



Eichblatt-Salat

Eichblatt-Salat gehört zur großen Gruppe der Schnitt- und Pflücksalate, die erst in jüngster Zeit entstanden sind. Er stellt eine wertvolle Bereicherung des Salatangebots dar. Heißen tut er so, weil seine Blätter an die der Eiche erinnern. Im Nährwert ähnelt der Eichblattsalat den anderen Lactuca-Arten, enthält jedoch keine Bitterstoffe. Sein Geschmack erinnert an junge Haselnüsse und wird als äußerst angenehm empfunden. Leider ist er aber empfindlich und fällt rasch zusammen. Deshalb müssen angefaulte Blätter sofort entfernt, muss die Auslage öfter besprüht werden. So behandelt, bleibt er einige Zeit ansehnlich und appetitlich. Optimale Bedingungen für eine kurzfristige Lagerung sind: 4-6 ° C und 90-95 % Luftfeuchte.



Radicchio Rosso

Botanisch gesehen, gehört der Radicchio Rosso nicht zu den Salatarten. Seine kleinen, relativ festen Salatköpfe erinnern auch eher an einen kleinen Rotkohl. Seine Blätter sind dunkelweinrot mit weißen Adern und sich zur Wurzel hin verdickenden Rippen, zart, von innen nach außen immer dünner werdend. Seine Verwandtschaft mit den Zichoriengewächsen kann er nicht leugnen, ist doch sein auffälligstes Geschmacksmerkmal eine edle Bitterkeit. Was die Haltbarkeit des Radicchio Rosso anbetrifft, so entspricht diese in etwa dem des Kopfsalates. Im Kühlhaus ist sie bei 6 ° C einige Zeit haltbar.





Und hier ein paar knackige Salatrezepte für Ihre Kunden

Geschmorter Chicoree

Zutaten: 4 Chicoree, 30 g Butter, 1 Schalotte, 1 EL Zucker, Salz, frisch gemalener weißer Pfeffer, Saft von 1 Zitrone, 80 ml Weißwein, 250 ml Geflügelfond, 10 g Butter, 1 Tomate, 50 g glatte Petersilie, 20 g kalte Butterwürfel

Zubereitung: Chicoree waschen und den bitteren Kern keilförmig ausschneiden. Die Butter in einer feuerfesten Form schmelzen, Schalottenwürfel darin andünsten und mit Zucker bestreuen. Den Chicoree halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Butter kurz angehen lassen. Zitronensaft und Weißwein zufügen.

Salat Vital

Zutaten: 500 g Tomaten, 1/2 Salatgurke, 1 gelbe Paprikaschote, je 1/2 Kopf Eisbergsalat und Lollo Rosso

Zubereitung: Tomaten, Paprika und Gurke waschen und in Spalten bzw. Scheiben schneiden. Salate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Mit einem Dressing runden Sie das knackig-frische Salatvergnügen ab.

Sauce Vinaigrette

Zutaten: 3 EL gehackte frische Kräuter, 1 Schalotte, 6 EL Öl, 3 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung: Essig mit den Gewürzen glattrühren, das Öl langsam unterschlagen, mit den Kräutern und der feingehackten Schalotte vermischen

Gourmet-Dressing

Zutaten: 1 Schalotte, 2 Sardellenfilets, 1 EL Kapern, je 1 EL gehackte Petersilie und Kerbel, 3 Eigelb, 1 TL scharfen Senf, 5 EL Öl, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer, Chilipulver

Zubereitung: Die Eigelbe mit Senf, Öl und Essig aufschlagen, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken, Schalotte, Sardellenfilets, Kapern und Kräuter feinhacken und unter die Soße mischen.

Friséesalat "Mandarin"

Zutaten: 1 Kopf Friséesalat (ca. 250g), 100 g Pecannüsse, 1 Dose Mandarin-Orangen, 1 Bund Schnittlauch, 100 g süße Sahne, 4 - 6 EL Mandarin-Orangensaft, 1 EL Zitronenschalenpulver, 1 Prise Zucker, Salz

Zubereitung: Den Friséesalat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zerplücken und trocknen.

Die Pecannüsse grob hacken, dabei einige Hälften zum Garnieren zurückbehalten.

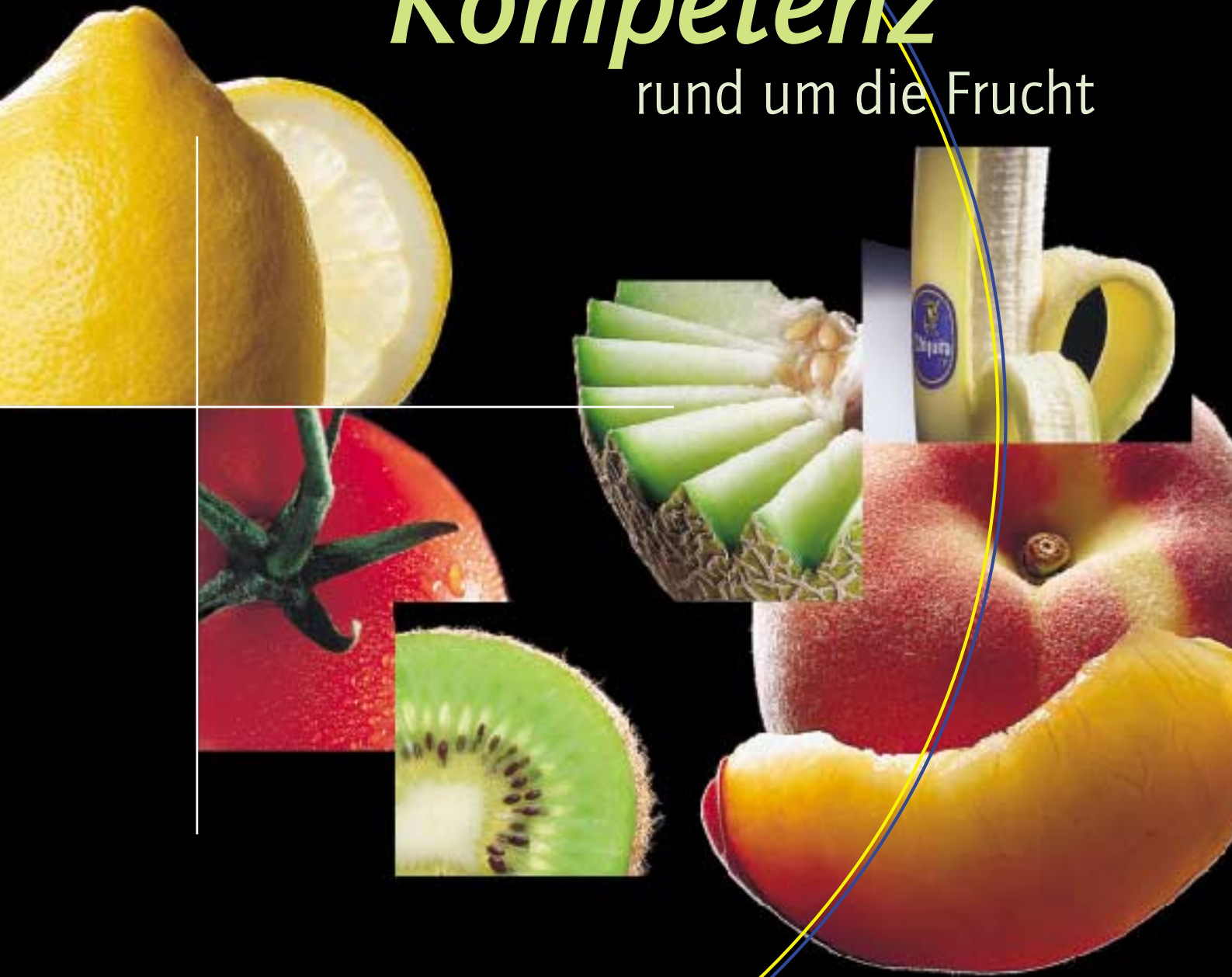
Die Mandarin-Orangen auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Saft auffangen. Größere Filets halbieren.

Den Schnittlauch waschen, trockenschwenken und fein hacken. Die Sahne mit dem Schneebesen cremig schlagen. Mandarin-Orangensaft und den Zitronensaft einrühren. Mit dem Zitronenschalenpulver, etwas Zucker und Salz abschmecken.

Den Friséesalat, die Nüsse und die Mandarinenfilets in eine Schüssel füllen. Die Sahneseauce darübergeben. Mit Nußhälften und Schnittlauch garnieren.

Kompetenz

rund um die Frucht



Der Partner des Handels
im täglichen Geschäft
mit der Frische

National und europaweit
führend im Import, in der
Logistik, im Dienstleistungsbereich
und in der Distribution



Atlanta-Gruppe

28195 Bremen · Breitenweg 29/33 · Tel: 04 21 / 30 92-1 · Fax: 04 21 / 1 36 17 · <http://www.atlanta.de>