

Ist geschossener Kopfsalat noch geniessbar?

Ich habe geschossenen Kopfsalat im Garten. Ist dieser noch geniessbar? Genauer gefragt – sind alle Blätter noch verzehrbar? Was kann ich machen, damit ich nicht den ganzen Salat wegwerfen muss?



Monika Neidhart, WAH-/Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH.
www.textwerke.ch

Da sind Sie wohl nicht der einzige Gärtner, dem das passiert. Das Aufschiessen liegt in der Natur des Kopfsalates. Kopfsalat ist eine Stängelpflanze, die möglichst rasch blühen und aussamen will. Kommt das gedeihliche Wetter dazu, kann dieser Prozess sehr schnell gehen. Besonders die kühlen Tage im Frühling und im Herbst sind dazu angetan, dass der Blattsalat den bei uns für Salat beliebten Kopf bildet.

Aufgeschossene Salatblätter sind essbar. Sie werden zwar mit dem Auswachsen zäher und bitterer. Die Pflanze entwickelt Bitterstoffe, um sich vor Fressfeinden zu schützen. Giftig sind sie deswegen jedoch nicht. Machen Sie doch einfach einen Geschmackstest, bevor Sie den Salat verwenden beziehungsweise ihn auf den Kompost werfen.

Mit Knoblauch andämpfen

Sind Ihnen die Blätter zu zäh, können Blattsalate auch gekocht werden – wie übrigens auch welke Kopfsalate. Was in der Schweizer Küche wenig praktiziert wird, ist in anderen Ländern keine Seltenheit. Es ist eine gute Möglichkeit, Food Waste zu verhindern. Als Ausgangspunkt eignen sich Rezepte, bei denen die Kopfsalatblätter den Spinat ergänzen oder ersetzen können.

Hierbei blanchieren Sie eventuell zuerst die losen Salatblätter in viel Salzwasser nur gerade 20 Sekunden und schrecken diese dann kalt ab. Etwas schonender geht es auch: heisses Wasser vom Hahnen in eine Schüssel füllen, abgelöste Blätter darin ca. 10 Minuten ziehen lassen. So können diese am Schluss einer Suppe beigegeben und püriert werden, ohne dass sie die grüne Farbe zu stark verlieren.

Oder Knoblauch in einer Pfanne andämpfen, blanchierte Blätter kurz darin wenden, nach Belieben würzen und als Gemüsebeilage servieren. Weiterverarbeiten kann man die Blätter so auch für eine Gemüsewähe. Oder mit Frischkäse und Schinken in

einen Strudelteig verpacken. Sie können auch wie Wirzblätter gefüllt, gerollt und überbacken werden. Mit etwas Mut zum Experiment kann man neue Gerichte auf den Tisch zaubern, ohne dass die zähen Salatblätter negativ auffallen würden. Gekochte Gerichte haben zudem den Vorteil, dass sie tiefgekühlt werden können. Eine weitere Möglichkeit also, den überschüssigen Kopfsalat zu verwerten. In gekochter Form sind Salatblätter für den Tiefgefrierer geeignet – im Gegensatz zur rohen Form.

Gut für den Smoothie

Eine andere Möglichkeit bieten Smoothies aus Früchten und Gemüse. Blattsalate, wie Kopfsalat oder Lattich, können mit Gurken, Kohlrabi, Birnen, etwas Zitronensaft und 1 Esslöffel Rapsöl püriert werden. Wem das zu bitter ist, der gibt etwas Zucker in Form von Honig oder Birnel dazu. Mit Eiswürfeln sofort servieren.

Eine letzte Idee: Verschenken Sie die Kopfsalate, die Sie vor dem Aufschneiden nicht selber essen können, an Freunde und Nachbarn und Verwandte. Oder legen Sie die frisch geschnittenen und ungewaschenen Salatköpfe in einen öffentlichen Kühlschrank (da und dort auch «Madame frigo» genannt), wo sich alle bedienen und darüber freuen können.

