



# DER SALAT

## Zuordnungsaufgabe



### Eissalat/Eisbergsalat

Beliebtester Salat in Österreich

- Knackige Blätter, zum Marinieren gut geeignet, aber auch für Wraps, Weckerl oder Dekoschalen mit Aufstrichen.
- Der Eissalat/Eisbergsalat hat seinen Namen, da er früher, als es noch keine Kühl-LKWs gab, mit viel Eis transportiert wurde.



### Chinakohl

Zweitbeliebtester Salat in Österreich

- Der Chinakohl ist tatsächlich ein Kohlgewächs und ist mit dem Brokkoli und dem Kraut verwandt.
- Der Chinakohl ist fest und hat eine ovale Form. Er wird meist in feine Streifen geschnitten und eignet sich zum Marinieren, aber auch zum Kochen.
- Sein Ursprung liegt in China – daher stammt auch sein Name.



### Häuptelsalat

Drittb Liebtester Salat in Österreich

- Der Häuptelsalat bildet einen Kopf, und wird als Ganzes geerntet – daher wird auch gerne die Bezeichnung „Kopfsalat“ verwendet.
- Er lässt sich gut mit einer Essig-Öl-Marinade verfeinern oder mit anderen Salatarten mischen.



### Lollo Rosso

Zählt zu den Schnitt- und Pflücksalaten

Hobbygärtner pflücken einzelne Blätter von außen nach innen.

- 
- Im Handel werden sie allerdings nur im Ganzen verkauft.

Seinen Namen verdankt er den roten Blättern (Italienisch Rosso)



### Lollo Verde/Lollo Bianco

Zählt zu den Schnitt- und Pflücksalaten

Hobbygärtner pflücken einzelne Blätter von außen nach innen.

- 
- 
- Im Handel werden sie allerdings nur im Ganzen verkauft.

Seinen Namen verdankt er den grünen Blättern (Italienisch Verde/Bianco)



### Vogelsalat

Vogelsalat gehört zu den Baldriangewächsen.

Sein zweiter Name ist Feldsalat.

- 
- Mit einer Essig-Öl-Marinade ist der Vogelsalat eine hervorragende Ergänzung zu Hauptgerichten. Er wird auch gerne mit Kartoffelsalat gemischt.

Weshalb er Vogelsalat genannt wird, ist leider nicht bekannt.



### Radicchio

- Radicchio schmeckt bitter. Seine Blätter haben eine intensive weinrote bis violette Farbe. Radicchio ist je nach Sorte rund bis länglich. Wegen seinem bitteren Geschmack kombiniert man Radicchio am besten mit milderer Salatarten oder Obst. Die Bitterstoffe sind sehr gesund. Sie unterstützen die Verdauung und das Immunsystem. Sein italienischer Name leitet sich aus dem Lateinischen ab: *Radicula*.



### Endiviasalat

- Der Endiviasalat bildet keinen geschlossenen Kopf, sondern eher lockere Blätter. Die Blätter sind außen intensiv grün, innen heller. Der Endiviasalat schmeckt bitter. Diese Bitterstoffe sind sehr gesund, sie unterstützen den Darm und das Immunsystem. Meist schneidet man Endiviasalat in Streifen. Auch das Mischen mit Kartoffelsalat ist beliebt. Seinen Namen hat der Endiviasalat von seinem Fachbegriff: *Cichorium*



### Rucola

- Das deutsche Wort für Rucola ist Rauke. Er stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Er enthält Senföle und hat daher einen intensiven, würzig-herben sowie leicht scharfen Geschmack. Die Namensgebung stammt aus dem Mittelhochdeutschen: *Rüke* bzw. vom mundartlich verwendeten Wort für Piemont *Ruca*.



### Chicorée-Salat

Der Chicorée hat in der kalten Jahreszeit Hochsaison. Er hat einen etwas herben, angenehm bitter-süßen Geschmack.

- Frischer Chicorée wird am besten als Salat verwendet und gerne auch mit Früchten zubereitet.
- Er kann auch gefüllt, gebacken, gedünstet, angebraten und/oder gekocht als Gemüse gegessen werden.

Er stammt von der wild wachsenden Zichorie – daher stammt auch sein Name.



### Eichblattsalat

Die Blattform gibt dem Salat seinen Namen. Die Blätter erinnern an amerikanische Eichenblätter.

- Er ist eine Form des Pflücksalates (ähnlich dem Lollo Rosso).
- 
- 
- 

Er eignet sich perfekt zum Mischen mit anderen Salaten.



### Romanischer Salat/Römersalat

Er ist in den USA als Zutat für den berühmten Caesar Salad unverzichtbar.

- Dieser Salat wird auch gerne in der warmen Küche – z.B. in Eintöpfen – verwendet.
- 

Er hat besonders knackige, feste Blätter und einen mild-nussigen Geschmack. Er wurde ursprünglich nur in den Mittelmeerlandern angebaut – vermutlich hat er daher seinen Namen.