

Factsheet

Salat: frisch, knackig und schlaffördernd

Salat steht bei uns aus guten Gründen häufig auf dem Speiseplan. Die wenigsten wissen, dass *Lactuca sativa* früher als Heilpflanze geschätzt wurde. A.Vogel besinnt sich auf das alte Wissen und extrahiert aus den Stängeln des blühenden Lattichs den Saft, dem eine beruhigende Wirkung nachgesagt wird.

Bereits die alten Ägypter müssen Lattich-Arten als Gemüse gekannt haben. Jedenfalls lassen sich diese auf Bildern erkennen, die um 2700 v. Chr. entstanden sind. Auch aus dem antiken Griechenland sind mindestens drei Formen von Salat überliefert, und bei den Römern wurde *Lactuca sativa* ebenfalls genutzt. Im Gattungsnamen steckt das lateinische Wort „lac“ für „Milch“, das auf den milchigen Saft der Pflanze verweist. Die Römer brachten das Gemüse nach Mitteleuropa. Im Mittelalter fand es sich dann als Heil- und Nutzpflanze in vielen Klostersgärten nördlich der Alpen wieder, wo die ersten kopfbildenden Sorten gezüchtet wurden.

Im Mittelalter wurde der getrocknete Milchsaft als beruhigende, schlaffördernde Arznei genutzt. In Klöstern schätzte man auch seine erregungsdämpfende Wirkung, um die Keuschheit zu wahren. Der Milchsaft enthält Bitterstoffe, die Opiaten ähneln. Früher wurden dazu Fieberkranken die zerquetschten Blätter auf den Kopf gelegt. Zu Brei verarbeitet strich man sie auch auf Wunden, etwa bei Verbrennungen und Entzündungen.

Reich an Mineralstoffen und Vitaminen

Lactuca sativa ist eine einjährige Pflanze mit rosettenartig angeordneten Blättern. Sie wächst anfangs dicht gedrängt. Erst wenn sie zu blühen beginnt, streckt sich der Trieb. Er entwickelt einen gelben Blütenstand. Die Pflanze zählt zu den Korbblütlern.

Heute unterscheidet man mehrere Varietäten dieser Salatart: Neben dem verbreiteten Kopfsalat zählt dazu der Römersalat (*Lactuca sativa* var. *longifolia*), in der Schweiz auch unter dem Namen Lattich bekannt. Seine länglichen Blätter sind dicker und fester als die des Kopfsalats und schmecken kräftiger, je nach Sorte sogar etwas nussig.

Der Römersalat ist reich an Mineralstoffen: Kalium und Eisen weist er besonders viel auf, dazu kommen Phosphor, Kalzium, Natrium, Zink und Magnesium. Er enthält fast doppelt so viel Vitamin C wie ein Kopfsalat. Dazu kommen verschiedene B-Vitamine, Vitamin E sowie Beta-Carotin und Folsäure.

Ursprünglich stammt der Salat aus dem Mittelmeergebiet. Zwischen März und Mai lässt er sich inzwischen auch bei uns im Freiland aussäen und ist in vielen Gärten zu finden. Am häufigsten essen wir Lattich roh als frischen Salat. Er ist Hauptzutat des in den USA verbreiteten Caesar Salats. Das Öl im Dressing sorgt dafür, dass der menschliche Körper die fettlöslichen Inhaltsstoffe wie Beta-Carotin und die Bitterstoffe aufnehmen kann.

Presseauskünfte:

Clemens Umbricht
A.Vogel AG, Grünaustrasse 4, CH-9325 Roggwil TG
Tel. direkt 071 335 66 80
c.umbricht@avogel.ch

2'746 Zeichen, inkl. Leerschläge (Haupttext); die druckfähigen Bilder können direkt vom Pressebereich der Webseite www.avogel-company.ch/100-Jahre heruntergeladen werden.