



# WARUM IST GRÜNER SALAT SO GESUND ?!



## DA HABEN WIR DEN SALAT!

Fleißig, fleißig! Professor Globus erntet schwitzend den knackigen Salat in seinem Garten. Damit bereitet er später ein gesundes Mittagessen zu. Aber huch, wer hat sich denn da als Vogelscheuche verkleidet und möchte den Professor erschrecken?



# WAS IST SALAT?



Wenn wir von Salat sprechen, meinen wir oft verschiedene Sorten von grünem Blattgemüse, die roh gegessen werden. Wir verwenden den Begriff Salat aber auch für ein Gericht aus verschiedenen kalten Zutaten wie zum Beispiel Nudelsalat, Kartoffelsalat oder Wurstsalat. Die verschiedenen Salate werden meistens als Beilage für Hauptspeisen angerichtet. Grünen Blattsalat hat man übrigens bereits in der Antike gegessen. Was damals wie heute besonders wichtig ist, damit ein Salat so richtig gut schmeckt: ein leckeres Dressing.

## SORTEN:

EISBERGSALAT



RÖMERSALAT



LOLLO ROSSO



FELDSALAT



RUCOLA



KOPFSALAT

## SCHON GEWUSST?

Weltweit gibt es viele verschiedene Salatsorten. Besonders beliebt in Deutschland sind Eisbergsalat, Feldsalat, Rucola, Kopfsalat, Römersalat und Lollo rosso.

## FRISCH SERVIERT

Den Salat solltest du erst kurz vor der Zubereitung vorsichtig waschen und dann zerkleinern. Wenn du den Salat zipfst, statt ihn zu schneiden, gehen weniger wertvolle Inhaltsstoffe aus den Blättern verloren. Das Dressing kommt erst kurz vor dem Servieren dazu. Das darin enthaltene Salz sorgt sonst nämlich dafür, dass die Blätter schlaff werden.

## GESUNDES GRÜNZEUG



Erwachsene sagen immer, grüner Salat sei so gesund! Aber – stimmt das wirklich? Salat besteht zu über 90 Prozent aus Wasser. Er besitzt einige wichtige Vitamine wie zum Beispiel Folsäure. Am gesündesten ist ein Salat, der frisch vom Feld kommt, im Freiland gewachsen ist und zum richtigen Zeitpunkt geerntet wurde.