



## Presseinformation

Bonn, 29. April 2020

HAUSANSCHRIFT  
BLE-Pressestelle,  
Deichmanns Aue 29,  
53179 Bonn

TEL +49 (0)228 68 45 -3080  
FAX +49 (0) 30 1810 6845  
-3040

presse@ble.de  
www.ble.de

### Salat: Tipps zum Lagern und Eigenanbau

**Ob als Beilage oder Hauptmahlzeit – Blattsalate bieten viele Möglichkeiten. Pro Jahr verzehren Deutsche insgesamt 5,6 Kilogramm Salat, wobei 2,3 kg davon auf Kopf- und Eissalat entfallen. Letzterer rangiert sogar unter den Top Ten der meistverkauften Gemüsearten. Doch wie lässt sich Salat zuhause am besten lagern, um Frische und Nährstoffgehalt möglichst lange zu bewahren?**



Am besten schmeckt Salat, wenn er direkt nach dem Einkauf zubereitet und gegessen wird. Doch manchmal ist das nicht möglich. Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) gibt Tipps, wie sich Salat ein paar Tage frisch hält.

#### Lagerung im feuchten Tuch oder mit Wurzelballen auf der Fensterbank

Zuerst sollten braune Stellen vom Salat entfernt werden, damit sie sich nicht weiter ausbreiten. Um das Welken zu verhindern, werden der Salatkopf oder einzelne Salatblätter am besten in einen Kunststoffbehälter, eine offene Folie oder in ein feuchtes Küchentuch verpackt und im Gemüsefach des Kühlschranks. Festere Salatsorten wie Romana sind etwas länger haltbar. Radicchio bleibt in ein Papiertuch gewickelt bis zu einer Woche frisch.

Salat darf nicht beengt im Kühlschrank liegen. Außerdem welken Salatblätter schneller, wenn sie neben Äpfeln lagern, da diese das Reifungshormon Ethylen ausströmen. Gleiches gilt für Tomaten, Birnen oder Bananen außerhalb des Kühlschranks.

Nicht in den Kühlschrank gehört übrigens auch Salat mit Wurzelballen: Er sollte in etwas Wasser auf die Fensterbank gestellt werden. So ist er deutlich länger haltbar als ein Salat ohne Wurzelballen – und kann sogar noch etwas nachwachsen. Knipst man regelmäßig welke Blätter ab und achtet auf einen Wasserstand von rund zwei Zentimetern, kann man zwei bis drei Wochen lang ernten.

#### Wo kommt unser Salat her?

Salat gibt es das ganze Jahr über: von Mai bis Ende Oktober aus heimischem Freilandbau, im März/April und im November aus geschütztem Anbau. In Deutschland nimmt der Eissalat eine Spitzenposition ein: 2019 wurden auf 4.062 Hektar knapp 139.000 Tonnen Eissalat geerntet, Hauptanbaugebiete waren Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen; Kopf-, Blatt- und Romanasalat sowie Endivien werden zudem



in Bayern, Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz angebaut. In den Monaten November bis Mai stammen die Salate hauptsächlich aus dem Ausland. Importiert wird insbesondere aus Spanien und Italien. Während der Selbstversorgungsgrad bei Kopf- und Eissalat rund 74 Prozent beträgt, sind es bei anderen Salaten 48 Prozent.

### **Salat selber anbauen und das ganze Jahr über genießen**

Wer im heimischen Garten selbst Salat anbauen möchte, kann mit einer geschickten Anbauplanung und Pflanzenwahl fast rund ums Jahr ernten. Hierbei ist es wichtig, kleinere Mengen in zeitlichen Abständen von etwa 14 Tagen zu säen oder zu pflanzen. Wer in den kühleren Jahreszeiten Herbst- und Wintersalate wie Herbst-Endivie, Winter-Radicchio und Feldsalat ernten möchte, muss bereits im Sommer mit der Aussaat beginnen. Weiteres hierzu gibt es beim Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL) unter <https://www.landwirtschaft.de/landwirtschaft-erleben/garten-und-balkon/selbst-anbauen/rund-ums-jahr-salat-ernten>.