

Weshalb Salat so gesund ist und was bei Salat aus dem Gewächshaus zu bedenken gibt

Salat ist gesund. Aber weshalb?

Einen ersten Hinweis gibt schon der Name. Ihren botanischen Namen *Lactuca sativa* hat die Gattung der Lattich-Salate zu der auch der Kopfsalat gehört von dem Milchsaft, der beim Abschneiden aus dem Stängel austritt. Dieser enthält Bitterstoffe, die nicht nur für Geschmack sorgen und sondern auch positiv auf die Verdauung wirken.

Schön ist auch, dass Salat satt, aber nicht dick macht, da er kaum Kalorien enthält. 100 Gramm Salat liefern lediglich 11 Kilokalorien. Der Grund für das sättigende Gefühl im Magen ist der relativ hohe Wassergehalt von 95%, der ein großes Volumen liefert und so den Magen füllt. Leider hält das Sättigungsgefühl aber nicht so lange an wie bei ballaststoff- und proteinreichen Lebensmitteln.



Daneben enthält das Gemüse Kalium sowie Vitamin C. Der Vitamin C-Gehalt liegt bei 13 Milligramm, bezogen auf 100 Gramm. Zum Vergleich: Eine Orange kommt auf 50 Milligramm Ascorbinsäure. Die meisten Vitamine stecken in den dunkler gefärbten Außenblättern des Salats.

Frischer Salat versorgt uns außerdem mit reichlich sekundären Pflanzenstoffen wie etwa Carotinoiden, Flavonoiden, Phytosterinen oder Polyphenolen, von denen angenommen wird, dass sie Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugen. Studien weisen darauf hin, dass hingegen abgepackter Kopfsalat kaum positive Effekte auf den Stoffwechsel hat.

Salat ist neben anderem Gemüse ein wichtiger Bestandteil unserer täglichen Nahrung. Die Ernährungspyramide, in der die Bedeutung von Gemüse wie etwa Salat für die tägliche Ernährung auf einem Poster dargestellt wird, ist für 3,00 € beim aid (<http://shop.aid.de/0325/Die-aid-Ernaehrungspyramide-Medien-im-Ueberblick>) erhältlich.

Salat im Winter: Das Problem mit dem Nitrat.

So gesund Salat auch ist, im Winter sollte beachtet werden, welchen Salat man isst. Im Winter kann Gemüse aus dem Gewächshaus, insbesondere Blattgemüse wie der Kopfsalat, hohe Konzentrationen an Nitrat enthalten. Grund für die höheren Nitratgehalte während der Wintermonate ist die fehlende Sonneneinstrahlung. Je länger die Sonne scheint, desto geringer ist der Nitratgehalt. Nitrat wird von der Pflanze für den Aufbau von Eiweißstoffen verarbeitet. Im Sommer, wenn die Pflanze viel Fotosynthese betreibt und schnell wächst, wird das Nitrat umgehend verarbeitet. Aber auch dann liegen die Nitratgehalte nach der nächtlichen Dunkelphase am Morgen höher als am Tag.



Zuviel Nitrat schadet

Ein Zuviel an Nitrat ist gesundheitsschädlich. Der Mensch nimmt das Nitrat über Nahrung und Trinkwasser auf. Von Bakterien wird es zu Nitrit umgewandelt. Das geschieht auch im Körper des Menschen. Nitrit ist giftig und fördert die Bildung von krebserregenden Nitrosaminen, besonders im sauren Milieu wie dem Magen. Aus diesem Grund gelten Grenzwerte für den Nitratgehalt. Besonders gefährdet sind Säuglinge bis zum Alter von sechs Monaten. Der Gesetzgeber hat dem Rechnung getragen, indem er den Grenzwert für den Nitratgehalt im Kopfsalat im Winter (3500 mg/L) höher ist als im Sommer (2500 mg/L) ansetzt.

Grundsätzlich gilt: Die Nitratkonzentration von Gemüse steigt mit zunehmender Stickstoffdüngung. Ökologisch angebautes Gemüse wird weniger gedüngt und ist deshalb fast immer nitratärmer als konventionelles.

Da Nitrat in der Pflanze nicht gleichmäßig verteilt ist, spielt für die Nitrataufnahme auch eine Rolle, welche Teile der Pflanze verzehrt werden. Nitrat reichert sich besonders in den Wasser leitenden Segmenten der Pflanze an und ist daher in größerer Menge in den Stielen, Blattrispen und den äußeren grünen Blättern zu finden.

Grundsätzlich sind in den lichtarmen Monaten die klassischen Wintersorten wie Feldsalat, Chicorée oder Radicchio geschmacksintensiver und gesünder. Salate sollten am besten in den Monaten gegessen werden, in denen sie Saison haben. Dann stammen sie besonders im Bio-Anbau in der Regel aus der Region. Die Transportwege sind kürzer und sie landen frischer auf dem Teller.