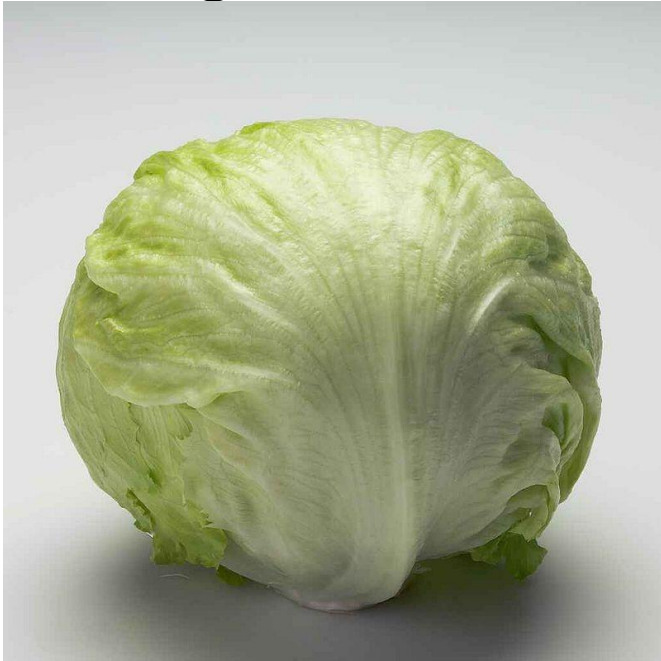


Eisbergsalat



Als **Eisbergsalat**, auch **Eissalat**, werden mehrere Sorten des Gartensalats (*Lactuca sativa*) mit fest geschlossenen Köpfen bezeichnet (Kopfsalat). Sie gehören zusammen mit dem **Bataviasalat**, einer älteren Form mit nach oben geöffneten Köpfen, zur Crisphead-Gruppe. Die Sprossachse ist stark gestaucht, die Blätter überlappen sich und bilden einen dichten, rundlichen „Kopf“. Verzehrt werden beim Eisbergsalat die inneren Blätter.



Eisbergsalat aufgeschnitten

Die generellen Eigenschaften des Eisbergsalats gleichen denen der anderen Gartensalate: Es sind ein- bis zweijährige Pflanzen mit langer Pfahlwurzel, die zunächst eine grundständige Blatt-Rosette bilden, später erscheint der

verzweigte Blütenstand mit zahlreichen gelben Blüten.

Die Form ist regelmäßig rund, die äußeren Blätter sind nach außen gebogen und dunkelgrün. Die inneren Blätter werden von den äußeren fest umschlossen und können sich nicht mehr entfalten. Sie bleiben hellgrün, fest, knackig und sind runzlig ineinander gefaltet. Mit zunehmendem Wachstum der inneren Blätter kann der Salatkopf platzen.

Verwendung

Eisbergsalat wird meistens roh als Salat verzehrt, seltener als gegartes Gemüse.

Bei einer Temperatur von 0 °C und einer relativen Luftfeuchte von 95 bis 98 % beträgt die Lagerzeit zwei bis drei Wochen.

100 g Eisbergsalat hat einen Brennwert von 60,7 kJ (14,5 kcal) und enthält:

Bestandteil	Menge
Wasser	95 %
Proteine	1,05 g
Kohlenhydrate	2,4 g
Fette	0,16 g
Ballaststoffe	0,51 g
Natrium	7 mg
Magnesium	11 mg
Phosphor	26 mg
Kalium	166 mg
Kalzium	22 mg
Eisen	1,5 mg
Vitamin A	470 IE
Vitamin C	7 mg
Vitamin B1	0,06 mg
Vitamin B2	0,07 mg
Niacin	0,3 mg

Alle von uns gesammelten Lebensmittel werden in unserem Tafelladen sorgfältig sortiert und bereitgestellt.

Wir halten uns gewissenhaft an die geltenden Hygienebestimmungen!

Tafel Markgräflerland e.V.