

Kopfsalat



Kopfsalat ist druckempfindlich und lässt sich nicht lange lagern. Bei einer Temperatur von 0 °C und einer relativen Luftfeuchte von 95 bis 98 % beträgt die Lagerzeit etwa acht bis zwölf Tage. Die Ernte erfolgt meist per Hand, oft werden die Köpfe sofort auf dem Feld einzeln in Plastikfolie eingepackt.

Kopfsalat wird meistens roh als Salat verzehrt, seltener als gekochtes Gemüse.

Kopfsalat - Verwendung:

In mundgerechte Stücke geschnitten und mit einem Dressing angemacht schmeckt Kopfsalat als Vorspeise oder Salatbeilage. Große, feste Kopfsalat-Blätter eignen sich auch als Servierschalen, zum Beispiel für einen Krabbencocktail. Als Sandwich-Belag bringt Kopfsalat knackige Frische aufs Brot.



Salatplatte

Kopfsalat - Aufbewahrung:

Wickeln Sie Kopfsalat in feuchtes Küchenpapier und geben Sie den Kopfsalat in eine Plastiktüte oder verschließbare Schüssel. So hält sich Kopfsalat im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu fünf Tage.

Kopfsalat - Ernährung:

Kopfsalat besteht zu etwa 95 % aus Wasser und ist deshalb sehr energiearm. Im **Kopfsalat** stecken Mineralstoffe und Ballaststoffe sowie Folsäure, Vitamin A und Vitamin C. Kopfsalat aus dem Freilandanbau enthält in der Regel mehr wertvolle Inhaltsstoffe als Kopfsalat aus dem Treibhaus. Außerdem ist der Nitratgehalt von Kopfsalat aus dem Freilandanbau wesentlich geringer.

Inhaltsstoffe

100 g Kopfsalat haben einen Brennwert von 58 kJ (13,8 kcal) und enthalten:

Bestandteil	Menge
Wasser	95,5 %
Proteine	1,25 g
Kohlenhydrate	2,4 g
Fette	0,21 g
Ballaststoffe	0,5 g
Natrium	7 mg
Magnesium	11 mg
Phosphor	26 mg
Kalium	260 mg
Kalzium	35 mg
Eisen	1,8 mg
Vitamin A	1065 IE
Vitamin B1	0,06 mg
Vitamin B2	0,06 mg
Vitamin C	8 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.