



Schweizer  
Bäuerinnen  
& Bauern

# Schweizer Salate.

Für dich.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, bei den Schweizer Bäuerinnen reinzuschauen. Persönlich und übers Internet:

**vomhof.ch**

Den Hofladen in Ihrer Nähe finden.

**brunch.ch**

Am 1. August auf dem Hof frühstücken.

**myfarm.ch**

Ferien und Übernachtungen bei Bauernfamilien.

**stallvisite.ch**

Offene Stalltüren für die ganze Familie.

**shop.schweizerbauern.ch**

Weitere Broschüren mit Rezepten und Informationen zur Schweizer Landwirtschaft.

Wir Bäuerinnen und Landfrauen freuen uns auf den Dialog mit Ihnen.



**SBLV. USP. USDCR.**

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband  
Union suisse des paysannes et des femmes rurales  
Unione svizzera delle donne contadine e rurali

Die Welt der Salate	5
Salattipps von Patrick Zbinden	8
Salate im Frühling und Sommer	10
Salate im Herbst und Winter	21
Gemüsesalate	25
Rezepte der Bäuerinnen und Landfrauen	27
Rezepte Swissmilk	30
Salatsaison im Überblick	35



## Auf Entdeckungsreise durch die Welt der Salate

Salate sind gesund, verhelfen zu einer schlanken Linie und sorgen für Abwechslung auf dem Gemüseteller.

Im Allgemeinen ist Salat der Sammelbegriff für verschiedene Gemüsepflanzen, deren Blätter meist roh und angereichert mit einer Sauce gegessen werden.

Die Schweizer Bäuerinnen und Bauern und Gemüseproduzenten und -produzentinnen bieten das ganze Jahr über eine reiche Palette von Salaten an. Vom Kopfsalat über den Chicorée bis hin zum Rucola: Es ist zu jeder Jahreszeit und für jeden Geschmack immer etwas dabei.

Und wem das Waschen und Rüsten der Salathäupter zu zeitaufwendig ist, kann auf eine Vielzahl an vorgewaschenen und geschnittenen Fertigsalaten zurückgreifen. Eine gewisse Einbusse bei den Vitaminen muss man bei diesen tellerfertigen Salaten jedoch in Kauf nehmen.

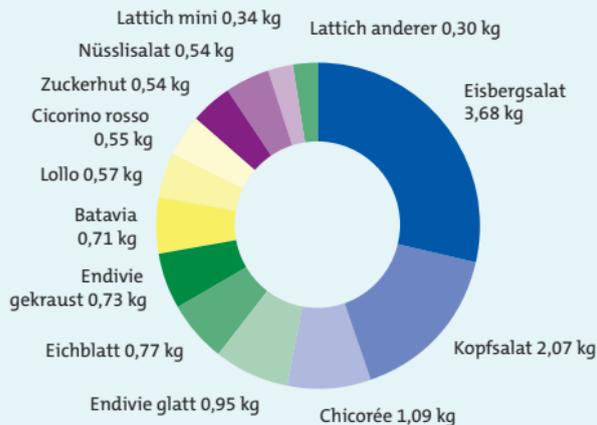
## Zu jeder Zeit der richtige Salat

Bereits vor Jahrtausenden hat die Menschheit die Vorzüge von Salat entdeckt. Malereien in ägyptischen Gräbern, die mehr als 4000 Jahre alt sind, beweisen, dass das Grünzeug schon damals durchaus beliebt war. Und in der griechischen Antike galt das Mischen und Würzen eines guten Salates als hohe Kunst. Doch Salat blieb nicht immer so beliebt

Während vieler Jahrhunderte galt er als «Arme-Leute-Essen». Noch Mitte des letzten Jahrhunderts wurde er ausschliesslich als Beilage serviert. Das ist heute anders, wie die Speisekarten in Restaurants deutlich zeigen.

Nicht jede Salatsorte ist das ganze Jahr aus Schweizer Produktion erhältlich. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, in jeder Jahreszeit den einheimischen Salat zu finden, der gerade Saison hat.

## Eisberg ist der Beliebteste



Die zehn wichtigsten Salate im Jahr 2021 und ihr Pro-Kopf-Konsum in Kilogramm (SZG).

## Salattipps von Patrick Zbinden

Als Fachmann für Kulinarik, Food-Journalist und Sachverständiger für Sensorik beschäftigt sich Patrick Zbinden schwergewichtig mit der menschlichen Wahrnehmung beim Essen und Trinken. Patrick Zbinden hat über zehn Jahre im Schweizer Radio SRF Kochtipps vermittelt und ist sowohl beim «Kassensturz» im Schweizer Fernsehen SRF als auch bei verschiedenen Printmedien für Lebensmitteltests verantwortlich.

### Nun zu seinen Tipps:

- In der Regel bleiben Freilandsalate länger frisch als solche aus dem Treibhaus.
- Je grösser das gelbe Herz bei Endivie ist, desto bessere Qualität hat der Salat.
- Abgepackter Salat muss oft nicht mehr gewaschen werden. Unbedingt Hinweis auf der Verpackung beachten.

- Salatblätter in viel stehendem kaltem Wasser in einer grossen Schüssel durchschwenken.
- An nicht gut abgetropftem Salat haftet die Sauce schlecht und der Salat schmeckt wässrig.
- Zarte Salatblätter immer erst kurz vor dem Servieren mit der Sauce mischen. Und zwar am besten von Hand in einer grossen Schüssel.
- Generell gilt bei Salatsaucen: weniger ist mehr.
- In der Regel immer zuerst den Essig mit den Gewürzen verrühren und erst dann das Öl dazugeben.
- Senf, Mayonnaise und Rahm helfen, dass sich das Öl und der Essig miteinander verbinden.

## Batavia

**Saison:** März bis November

**Ursprungsland:** Züchtung aus Frankreich

**Geschmack:** knackig, würzig, leicht bitter

**Aussehen:** dunkelgrüne bis rotbraune gewellte Blätter

**Haltbarkeit:** 4 bis 5 Tage im Gemüsefach

**Verwendung:** nur roh

**Besonderheiten:** Züchtung aus Kopfsalat und Eisbergsalat. Fällt nach Zugabe der Sauce weniger zusammen als Kopfsalat.



## Cicorino rosso (Radicchio)

**Saison:** Mai bis Februar

**Ursprungsland:** Europa, Vorderasien, Nordafrika

**Geschmack:** leicht bitter, daher am besten in Kombination mit anderen Salatsorten servieren

**Aussehen:** purpurfarbene Blätter mit weissen Rippen

**Haltbarkeit:** 4 bis 5 Tage im Gemüsefach

**Verwendung:** roh oder gekocht wie Spinat

**Besonderheiten:** Ursprünglich ein Wildgemüse. Verliert seine Bitterkeit, wenn man ihn einige Minuten in lauwarmes Wasser einlegt.



## Eichblatt

**Saison:** März bis November

**Ursprungsland:** Züchtung aus den USA

**Geschmack:** herzhafter als Kopfsalat, leicht nussig

**Aussehen:** am Grund hell- bis dunkelgrün, am Blattrand rostrot

**Haltbarkeit:** im Gemüsefach etwa 2 Tage

**Verwendung:** roh

**Besonderheiten:** Die Form der Blätter erinnert an Eichenlaub, daher der Name. Eichblattsalat enthält keine Bitterstoffe.



## Eisberg (Krachsalat)

**Saison:** April bis Dezember

**Ursprungsland:** Züchtung aus Kalifornien

**Geschmack:** kräftig und nussig, knackig im Biss

**Aussehen:** feste, grobe, gekrauste Blätter, mittel- bis dunkelgrün

**Haltbarkeit:** im Gemüsefach bis zu 2 Wochen

**Verwendung:** roh, bleibt auch nach der Zubereitung lange frisch

**Besonderheiten:** Eisberg ist bei uns der beliebteste Salat. Er wurde früher auf Eisblöcken gelagert transportiert, um ihn frisch zu halten – daher wohl der Name.



## Endivie gekraust und glatt

**Saison:** gekrauste Sorte: April bis Oktober,  
glatte Sorte: Mai bis November

**Ursprungsland:** Indien

**Geschmack:** angenehm herbe Bitterkeit, pikant,  
das Herz schmeckt angenehm mild und zart

**Aussehen:** gekrauste oder glatte Blattform,  
hell- bis dunkelgrün oder sogar rötlich

**Haltbarkeit:** bis zu 10 Tage im Gemüsefach

**Verwendung:** bei uns meist roh, in anderen  
Ländern auch gedünstet als Gemüse

**Besonderheiten:** Wichtige Sorten für die Her-  
stellung küchenfertiger Salatmischungen. Die  
gekrauste Endivie hat auch den Namen Frisée.



## Kopfsalat

**Saison:** März bis November

**Ursprungsland:** Steppenpflanze in Südeuropa

**Geschmack:** eher mild, Freilandsalat ist herz-  
hafter im Geschmack

**Aussehen:** grosse, feinadrigte Blätter, zumeist  
grün, es gibt aber auch rote Sorten

**Haltbarkeit:** 1 bis 2 Tage im Gemüsefach. Er ist  
sehr empfindlich gegen Ethylen, deshalb nie in  
der Nähe von Obst lagern.

**Verwendung:** roh oder auch gekocht

**Besonderheiten:** Bereits im alten Ägypten be-  
liebt, heute der drittmeist gegessene Salat in  
der Schweiz. Kurz vor dem Verzehr zubereiten,  
sonst gehen die Vitamine verloren.



## Lattich

**Saison:** März bis November

**Ursprungsland:** Mittelmeerraum

**Geschmack:** knackig, etwas herber und herzhafter als Kopfsalat, aber weniger Bitterstoffe

**Aussehen:** lang gestreckte Form, sattgrüne Blätter

**Haltbarkeit:** 4 bis 5 Tage im Gemüsefach

**Verwendung:** Roh oder gekocht. Die Blätter sind auch eine halbe Stunde nach Zugabe der Sauce noch frisch.

**Besonderheiten:** Gilt als Urform aller Salatpflanzen und wurde bereits in der Antike und von den Römern geschätzt. Im grössten Anbaugebiet der Schweiz, der Romandie, wird er auch zum Kochen sehr geschätzt.



## Lollo

**Saison:** März bis November

**Ursprungsland:** Italien

**Geschmack:** leicht herb und nussig

**Aussehen:** keine geschlossenen Salatköpfe, stark gekrauste, dickfleischige Blätter, dunkelrot bis hell- oder dunkelgrün

**Haltbarkeit:** 3 Tage im Gemüsefach

**Verwendung:** roh oder gekocht

**Besonderheiten:** Es gibt sehr viele verschiedene Lollotypen, je nach Herkunftsland. Bei der Ernte werden werden die äusseren Blätter nach und nach abgeschnitten oder der ganze Salat wird auf einmal gepflückt.



## Schnittsalat

**Saison:** Februar bis November

**Ursprungsland:** je nach verwendeter Salatsorte

**Geschmack:** je nach verwendeter Salatsorte, aber auf jeden Fall zart und frisch

**Aussehen:** bildet keine Köpfe, Blätter wachsen immer wieder nach, unterschiedliche Färbung

**Haltbarkeit:** zum sofortigen Verzehr bestimmt

**Verwendung:** roh

**Besonderheiten:** Der Name beschreibt die Ernteweise. Eisberg, Batavia, Lollo oder auch Eichblatt können als Schnittsalat angebaut werden. Sehr frühe Ernte möglich.



## Rucola

**Saison:** April bis Oktober

**Ursprungsland:** Mittelmeerraum

**Geschmack:** je nach Sorte nussig bis kräftig oder scharf

**Aussehen:** grob gefiederte, grüne Blätter

**Haltbarkeit:** bis 3 Tage im Gemüsefach

**Verwendung:** roh oder gekocht wie Spinatblätter

**Besonderheiten:** Bei uns erst seit den 1980er-Jahren wieder als Salatpflanze bekannt. Wurde aber auch schon im Mittelalter angebaut. Schmeckt besonders als Beigabe zu anderen Salatsorten oder in Sandwiches.



## Salanova (Frisée und normal)

**Saison:** April bis Anfang November

**Ursprungsland:** Neuzüchtung von alten Salatsorten wie Kopfsalat, Eichblatt, Batavia oder Frisée

**Geschmack:** abhängig vom Salattyp

**Aussehen:** hat sehr viele und alles gleichgrosse Blätter

**Haltbarkeit:** 4 bis 5 Tage, wenn er bis zum Verzehr als ganzer Salat gelagert wird

**Verwendung:** roh

**Besonderheiten:** Vor allem für Gastro- und Verarbeitungsbetriebe produziert. Ein Schnitt reicht, um alle Blätter vom Strunk zu lösen.



## Cicorée (Brüsseler)

**Saison:** November bis April (wird aber ganzjährig produziert)

**Ursprungsland:** Züchtung aus Belgien

**Geschmack:** sehr knackig und leicht bitter

**Aussehen:** längliche, weisse, am Rande leicht gelbliche Blätter, die eng am Kern anliegen

**Haltbarkeit:** 4 bis 5 Tage im Gemüsefach

**Verwendung:** roh oder gekocht

**Besonderheiten:** Der Anbau erfolgt in zwei Phasen: Auf Feldern werden die Treibwurzeln gezogen, daraus spriessen in abgedunkelten Treibhäusern die Chicoréezapfen. Am Licht würde sich der Chicorée durch das Chlorophyll grün verfärben und sehr bitter schmecken.



## Chinakohl

**Saison:** ganzjährig

**Ursprungsland:** China

**Geschmack:** mild, zart, nur wenig kohlachtig, leicht verdaulich

**Aussehen:** grosser, zylindrischer Salatkopf mit hellgrünen, gewellten Blättern und breiten, weissen Blattrippen

**Haltbarkeit:** 5 bis 6 Tage im Gemüsefach

**Verwendung:** roh oder gekocht

**Besonderheiten:** In den ostasiatischen Ländern gelten die verschiedenen Formen des Chinakohls als wichtigstes Gemüse. In der Schweiz noch nicht lange bekannt, aber sehr beliebt. Sehr schnell wachsendes Gemüse.



## Zuckerhut

**Saison:** September bis Februar

**Ursprungsland:** Südfrankreich, Italien und Südschweiz

**Geschmack:** nussig und leicht bitter, nach dem ersten Frost schmeckt er weniger bitter

**Aussehen:** grosse, feste, gelbgrüne, geschlossene Köpfe, die bis zu 2 kg schwer werden

**Haltbarkeit:** mehrere Wochen

**Verwendung:** roh oder gekocht

**Besonderheiten:** Er verdankt seinen Namen nicht seinem Geschmack, sondern seinem Aussehen. Der leicht bittere Geschmack lässt sich in lauwarmem Wasser mildern. Zuckerhut ist wichtiger Bestandteil von Fertigsalaten.



## Nüsslisalat (Feldsalat)

**Saison:** September bis April

**Ursprungsland:** Europa und Asien

**Geschmack:** feiner, nussartiger Geschmack

**Aussehen:** dunkelgrüne, kleine bis mittel-grosse Rosetten

**Haltbarkeit:** 3 bis 4 Tage im Gemüsefach

**Verwendung:** Roh, die Rosetten ganz lassen und nur das Wurzelende entfernen. Gründlich waschen!

**Besonderheiten:** Nüsslisalat war früher ein Unkraut. Erst im späten Mittelalter wurde dieser Salat bewusst angebaut. Er gehört zur Familie der Baldriangewächse.



## Nicht nur die Farbe Grün schmeckt als Salat

Nicht immer hat die Lieblingsсалatsorte im Inland Saison. Und nicht immer hat man Lust auf grünen Salat als gesunde Vorspeise oder Beilage. Doch auch in diesen Fällen ist guter Rat weder teuer noch schwer: Es gibt zahlreiche Gemüsesorten, die sich sehr gut für die kalte Küche und insbesondere für Salat eignen.

## Wintersalate

Während der kalten Jahreszeit sind folgende Gemüse eine wahre Bereicherung jedes Salat-tellers: Knollen- und Stangensellerie, Karotten, Randen, Rot- und Weisskohl, Wirz, Kohlrabi.



## Sommersalate

Folgende Gemüsesorten sorgen vor allem während der warmen Jahreszeit für Vitamine, Farbe und Abwechslung auf den Tellern: Tomaten, Gurken, Bohnen, Zucchetti, Fenchel, Karotten.

Um Ihrem Salat das gewisse Etwas zu verleihen, können Sie ihn mit den verschiedensten Kräutern wie etwa Schnittlauch, Bärlauch, Kresse, Basilikum oder Petersilie garnieren.

Auch geröstetes Brot (z. B. aus alten Brotresten) sowie verschiedene Kernen (z. B. Sonnenblumen, Kürbis etc.), ein hartgekochtes, in mundgerechte Stücke zerschnittenes Ei, etwas fein geschnittene Zwiebel oder Speck und Hartkäse machen einen Salat zum Höhepunkt einer Mahlzeit.

## Rezepte der Schweizer Bäuerinnen und Landfrauen

Auf den folgenden Seiten finden Sie leckere Salatrezepte aus der ganzen Schweiz. Die Gerichte sind einfach zuzubereiten und bringen Frische in die Küche.

Wenn Sie saisonal und regional kochen, tragen Sie zum Erhalt der heimischen Landwirtschaft und des ländlichen Raums bei. Dank kurzer Transportwege können wir frische und nachhaltige Produkte garantieren.

Weitere Rezepte sowie Tipps und Tricks zu Ernährung und Hauswirtschaft finden sie unter [landfrauen.ch/ernaehrung-hauswirtschaft](http://landfrauen.ch/ernaehrung-hauswirtschaft).

Die Schweizer Bäuerinnen und Landfrauen sind an einem aktiven Austausch mit Ihnen, liebe Konsumentinnen und Konsumenten, interessiert. Sie freuen sich auf direkte Gespräche: Sei es auf dem Feld, im Hofladen, auf dem Markt oder in der Stadt.

## Blattsalat mit Croûtons an frischer Kräutersalatsauce

### Zutaten für 4 Personen

250 g Brot (alte Brotreste)

400 g Blattsalat

3 Tomaten

1 kleine Gurke

1 rote Bundzwiebel

Kräutersalatsauce - siehe Rezept

### Zubereitung

**Brot** auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und ca. 10 Min. in der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens backen. **Tomaten, Gurke** in Würfel schneiden. **Rote Bundzwiebeln** mit Grün in Ringe schneiden. Brot in eine Schüssel geben und die Kräutersalatsauce darübergiessen. Kurz ziehen lassen. Restlichen Zutaten mit dem Brot mischen und sofort servieren.

**Tipp:** Die Croûtons können luftdicht verschlossen ca. 2 Wochen gelagert werden.

## Kräutersalatsauce

### Zutaten für 4 Personen

frische Kräuter, zum Beispiel:

½ Bund Schnittlauch

½ Bund Peterli

2 Zweige Rosmarin

2–3 Blätter Zitronenmelisse

2–3 Blätter Salbei

2 Zweiglein Basilikum

4 EL Rapsöl

2 EL Essig

1 EL Honig

1 Zitrone als Saft, wenig Abrieb der Schale

1 TL Salz

½ TL Pfeffer

### Zubereitung

**Alle Zutaten** in ein Glas füllen, mit dem Stabmixer fein pürieren: Et voilà, die Salatsauce ist fertig.

## Kräuter-Joghurt-Dressing

### Alle Salatsaucen für 4 Personen

1 Knoblauchzehe  
2 kleine Zwiebeln  
1 Becher Naturejoghurt  
2 EL gehackte Kräuter wie Petersilie,  
Schnittlauch und Estragon  
4 EL Weissweinessig  
1 TL Senf  
Salz und Pfeffer

## Salatsauce pikant mit Curry

1 Becher Naturjoghurt  
1 TL Salatöl  
1 TL Balsamico-Essig  
1 Prise Salz  
1 Prise Chilipulver oder Pfeffer  
etwas Zucker  
mildes Currypulver  
nach Belieben frische Kräuter wie Dill,  
Petersilie, Schnittlauch

## Italienische Salatsauce

2 EL Balsamico-Essig  
4 EL Olivenöl  
1 EL Senf, mittelscharf  
nach Bedarf Kräutersalz, Aromat oder  
Salatgewürz  
frische Kräuter oder ½ TL Kräutermischung  
Salz und Pfeffer

## Französische Salatsauce

3 EL Wein- oder Obstessig  
3 EL Salatöl  
1 TL Senf, grobkörnig  
1 TL Mayonnaise  
1 TL Quark oder Crème fraîche  
nach Bedarf Salz und Pfeffer, Kräutersalz,  
Aromat oder Salatwürze

### Zubereitung der Saucen

**Kräuter, Knoblauch, Zwiebeln** klein schneiden oder hacken, mit dem **Essig** verrühren. **Öl** und **weitere Zutaten (Joghurt, Quark, Senf etc.)** mit dem Schwingbesen dazurühren, abschmecken.

## Hackfleisch-Drelli-Topf

### Zutaten für 4 Personen

200 – 300 g Teigwaren (Drelli)  
500 g gehacktes Rindfleisch  
Bratbutter oder Bratcrème  
1 Zwiebel gehackt  
1 TL Mehl  
1 – 1,5 dl starke Bouillon  
½ Chinakohl (ca. 300 g), schmale Streifen  
100 g frischer Blattspinat  
2 – 3 EL Rahm  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

**Drelli** in Salzwasser al dente kochen, abgiessen und beiseitestellen. **Fleisch** anbraten, **Zwiebel** mitbraten. **Mehl** dazugeben, mischen und mit **Bouillon** ablöschen. Zugedeckt 10 Min. schmoren. **Chinakohl** zum Fleisch geben, 5 Min. schmoren. **Drelli**, **Spinat** und **Rahm** daruntermischen, erhitzen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In der Pfanne oder auf Tellern anrichten. Mit **Spinat** garnieren.

## Tomme mit Haselnüssen und Sommersalat

### Zutaten für 1 Portion Kräutervinaigrette

1 EL Weissweinessig  
1 EL Haselnussöl oder Rapsöl  
1 EL Kräuter, gehackt, z. B. Petersilie, Oregano und Salbei, Salz, Pfeffer  
2 EL Haselnüsse, gehackt  
1 TL Butter  
½ Zwiebel, fein gehackt  
1 Tomme  
ca. 60 g verschiedene Sommersalate, z. B. Schnittsalat, Rucola

### Zubereitung

**Vinaigrette:** Alle **Zutaten** verrühren, würzen. **Haselnüsse** bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. **Butter** und **Zwiebeln** zugeben, andämpfen.

**Tomme:** Quer halbieren, mit der Schnittfläche nach unten auf die **Haselnüsse** legen. Sobald der **Käse** zu schmelzen anfängt, wenden und warm werden lassen. Tomme-Hälften auf dem Salat anrichten, Kräutervinaigrette darüber verteilen und mit Bürli servieren.

## Salatköpfchen mit Gurken und Melonen an Sbrinzcrème

### Zutaten für 4 Personen

#### Sbrinzcrème

- 100 g Crème fraîche
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Weisswein
- 50 g Sbrinz, gerieben
- Salz, weisser Pfeffer
- 2 Kopf- oder Eisbergsalate
- 1 Gurke, geschält, entkernt, kleine Kugeln ausstechen
- ½ Melone, entkernt, kleine Kugeln ausstechen
- 50 g Sbrinz, gerieben, zum Bestreuen

#### Zubereitung

Für die Sbrinzcrème **alle Zutaten** verrühren und würzen. Die äusseren Blätter der **Salatköpfe** wegschneiden, das Innere in Schnitze schneiden, waschen, auf einem Küchentuch abtropfen. Die Salatschnitze auf Teller legen, mit der Sauce begiessen, **Gurken- und Melonenkugeln** daneben verteilen. Mit **Sbrinz** bestreuen.

## Salat-saison

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Batavia												
Cicorée												
Chinakohl												
Cicorino rosso												
Eichblatt												
Eisbergsalat												
Endivie gekraust												
Endivie glatt												
Kopfsalat												
Lattich												
Lollo rot												
Nüsslisalat												
Rucola												
Salanova												
Schnittsalat												
Zuckerhut												

**Ein bunter Streifzug durch das vielfältige Angebot von Schweizer Salaten. Mit Porträts der verschiedenen Sorten, Tipps zur Zubereitung und feinen Rezepten vom Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV).**

### **Herausgeber/Vertrieb**

Kampagne «Schweizer Bäuerinnen & Bauern. Für dich.» in Zusammenarbeit mit dem Landwirtschaftlichen Informationsdienst LID

### **Fotos**

Landwirtschaftlicher Informationsdienst (LID)  
istockphoto.com, S. 1, 25

**Infos zu Schweizer Gemüse und Salaten**  
gemuese.ch

**Infos zur Schweizer Landwirtschaft**  
schweizerbauern.ch

Folgen Sie uns

