

ECHT! | MDR FERNSEHEN | 18.03.2008 | 21:15 Uhr

Wie gesund ist Blattsalat wirklich?

Gut viereinhalb Kilogramm Salat isst jeder Deutsche pro Jahr. Das Grünzeug gilt als der Inbegriff einer gesunden Mahlzeit, als nahrhaft und vitaminreich.

Doch allein der Blick auf die Inhaltsstoffe der meisten Blattsalate spricht gegen die verbreitete Annahme, man könne seinem Körper kaum Gesünderes bieten als einen sommerlichen Blattsalat.



Im Vergleich mit Paprika, Weißkohl, Tomaten und Grünkohl schneidet Salat deutlich schlechter ab. Schlappe 16 Milligramm Vitamin C bringen 100 Gramm Blattsalat auf die Waage. Eine vergleichbare Menge Tomate schafft 24,5 Milligramm, Weißkohl punktet mit 45 Milligramm, Grünkohl bringt es auf 105 Milligramm. Spitzenreiter Paprika hat einen Vitamin C-Gehalt von 139 Milligramm pro 100 Gramm.

Auch bei Beta Carotin, wichtig für Augen, Haut und Immunsystem, macht Salat keine wirklich gute Figur. In ihm steckt zwar mehr davon als im Weißkohl, alle anderen Vergleichskandidaten lassen ihn allerdings alt aussehen. Das deprimierende Bild setzt sich beim Vergleich der Ballaststoffe fort. Sie sorgen für eine gute Verdauung. Nur die Tomate hat etwas weniger als der Salat, Weißkohl, Paprika und Grünkohl liegen deutlich vorn.

"Wenn man sich den Salat hinsichtlich seiner Zusammensetzung bei Vitaminen und Ballaststoffen mal genauer anschaut, und dann mit anderem Gemüse vergleicht, dann schneidet er zunächst nicht so gut ab."

Professor Gerhard Rechkemmer,
Ernährungswissenschaftler, Technische Universität
München

Spitzenreiter Grünkohl

Nach diesem Vergleich landet der Grünkohl unangefochten auf Platz eins, der Salat findet sich weit abgeschlagen auf dem letzten Rang. Professor Rechkemmer, Ernährungswissenschaftler an der TU München, warnt jedoch vor voreiligen Schlüssen. Er relativiert die Ergebnisse, denn Grünkohl würde ja nicht als Rohkost gegessen, sondern gekocht. Dadurch verliere er jedoch etliche Inhaltsstoffe.

Verborgene Qualitäten

Auch wenn also auf den ersten Blick außer Wasser nicht viel im Blattsalat steckt, Professor Rechkemmer empfiehlt ihn dennoch. Denn eines hat er reichlich: Folsäure. Sie ist wichtig für die Zellneubildung und die Regeneration des Körpers. Und ausgerechnet davon haben nach Auskunft Rechkemmers manche Menschen in Deutschland nicht genug.

"Folsäure ist eines der Vitamine, wo es in bestimmten Bevölkerungsgruppen, zum Beispiel bei jungen Frauen, eine Unterversorgung gibt in Deutschland. Ausgerechnet bei Folsäure kann der Salat mit relativ hohen Werten glänzen. Und so kann der Salat sehr gut zur Versorgung mit diesem Vitamin beitragen."

Professor Gerhard Rechkemmer,

Ernährungswissenschaftler, Technische Universität
München

Fazit

Auch wenn der Blattsalat nicht mit so vielen wichtigen Stoffen aufwarten kann wie Paprika, Tomate, Weiß- und Grünkohl, alleine wegen der Folsäure lohnt es doch, ihn regelmäßig auf den Speiseplan zu setzen. Und es gibt noch ein Argument für den Salat: Nur wenige andere Lebensmittel bieten aufs Volumen gerechnet so wenig Kalorien wie er: Schlankmacher-Essen also.

Richtig waschen

Eines sollten Sie als Salatesser unbedingt tun: Waschen Sie das Grünzeug vor dem Essen gründlich! Denn an seiner relativ großen Oberfläche haften Rückstände von Spritzmitteln besonders gut. Tests haben gezeigt, dass Blattsalate aus konventionellem Anbau häufig erheblich belastet sind. Biosalate sind dagegen in der Regel sauber.

Zuletzt aktualisiert: 17. März 2008, 15:34 Uhr

© 2009 MITTELDEUTSCHER RUNDFUNK