

## **Salate, Salate, Salate.... und wie sie frisch bleiben**

Tipps von Marlene

### **Zuckerhut**

Große Exemplare lassen sich gut zwei Wochen im Kühlschrank frisch halten. Ich teile sie der Länge nach. Die eine Hälfte wickle ich in Zeitungspapier oder Frischhaltefolie und deponiere sie im Gemüsefach. Die andere Hälfte schneide ich in Streifen und lege diese ca. 30 Minuten in lauwarmes Wasser um die Bitterstoffe größtenteils zu entziehen. Die danach immer noch knackig frischen Zuckerhutstreifen kommen in eine Frischhaltebox und ab in den Kühlschrank. Daraus entnehme ich nach und nach die benötigten Mengen. Der geschnittene Zuckerhut hält sich so eine Woche frisch. Dann verfare ich mit der anderen Hälfte genau so.

### **Chinakohl**

Im Ganzen oder in Teilen, eingewickelt in Zeitungspapier, Frischhaltefolie oder Geschirrtücher (leicht feucht), kann Chinakohl an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank gelagert werden und hält sich bis 2 Wochen frisch. In Streifen geschnittener und gewaschener Chinakohl kann in Frischhalteboxen aufbewahrt und nach und nach verbraucht werden.

### **Endiviansalat**

Die zum Teil riesigen Köpfe habe ich ähnlich wie Chinakohl behandelt. Und dann je nach Bedarf Teile abgeschnitten. Auch in Streifen geschnitten und gewaschen hält er in der Frischhaltebox einige Tage.

### **Asiasalat**

Der würzig schmeckende Asiasalat – eine echte Bereicherung in den Wintermonaten – sieht leider schon am Verteiltag welk aus und erst recht, wenn er erst donnerstags abgeholt wird. Ich lege ihn so rasch wie möglich in ein kaltes Wasserbad und lasse ihn darin einige Zeit liegen. Dann zum Abtropfen ins Sieb und anschließend in eine Frischhaltebox und in den Kühlschrank. Die meisten welken Blätter werden so wieder frisch und knackig. Allerdings sollte der Asiasalat trotzdem möglichst rasch verzehrt werden, innerhalb von ein bis zwei Tagen.

### **Kopfsalate**

Zarte Sorten wie z.B. der Forellenschluss (der mit den rötlichen Flecken) sollten innerhalb von zwei Tagen verzehrt werden. Einwickeln in Papier und Feuchtigkeit am Strunkende erhalten die Frische. Robustere Sorten halten bis eine Woche im Kühlschrank – bis der nächste im Erntekorb ist. Ich wickle ihn in leicht feuchte Geschirrtücher oder Zeitungspapier ein und schneide Teile ab für den Verbrauch.