

Marias Gesundküche „hoch3“

Marias Gesundküche "hoch3" | Facebook

Meine Salat-Basics „hoch3“

>> vital x vollwertig x vegetarisch

Was macht denn nun einen Salat wirklich gesund, d. h. vitamin- und vitalstoffreich und vollwertig? Kann man da überhaupt etwas falsch machen? OHHH JAAAA! Man kann! Darum hier meine Basics für einen gesunden Salat.

Salat-Zutaten:

- Möglichst frische Zutaten und in Bio-Qualität.
Durch Lagerung kommt es zu Vitamin- und Vitalstoffverlusten
- Verwende kein fertigen (gekochten) Salate aus Dose oder Glas.
Das sind „tote“ Konserven und das hat mit Salat nichts zu tun.
- Sei kreativ in der Zusammensetzung Deiner Salate.
Treib es jeden Tag bunt – so bunt wie ein Regenbogen 😊
- Mische wenn möglich immer über und unter der Erde gewachsene Zutaten in Deinen Salat. So hast Du das volle Spektrum an Vitaminen und Vitalstoffen in der Schüssel!

Über der Erde gewachsen sind zum Beispiel

- Alle Blattsalate
- Obst und alle Beeren (ja, auch Obst passt gut in Salate)
- Paprikaschoten
- Tomaten
- Staudensellerie
- Kohlrabi
- Alle Kohlarten wie Chinakohl, Weißkraut, Blaukraut

Unter der Erde gewachsen sind zum Beispiel

- Zwiebeln und Knoblauch
- Wurzelgemüse wie Karotten, Pastinaken und Petersilienwurzel
- Sellerieknollen, Fenchelknollen, Rote Beete
- Radieschen und Rettich, Mairübchen, Steckrüben
- Ein wahres Super-Food sind Sprossen, gekauft oder ganz leicht selbst zu ziehen aus allen möglichen Saaten und Getreidekörnern
- Nüsse und Kerne sind ein knackiges Highlight in jedem Salat, z.B. Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Erdnüsse

Salat-Dressing:

Die Grundzutaten für ein feines Salatdressing sind Essig und Öl.

Soweit so gut. Aber welcher Essig? Und welches Öl?

- Die wichtigste Zutat für ein gesundes Salatdressing ist ein hochwertiges, kaltgepresstes Öl. Die Auswahl ist groß, vom Olivenöl über Sonnenblumen- und Rapsöl bis hin zu kostbaren Spezialitäten wie Walnuss- oder Hanföl. Kaltgepresst ist hier wirklich entscheidend!
- Als Essig empfehle ich Obst-/Apfelessig oder Balsamico
Bitte niemals billigen Weinessig oder gar Essigessenz verwenden.
- Hinzu kommen nach Geschmack Salz, Kräutersalz, Pfeffer, viele andere Gewürze, Kräuter, auch mal Zitronen- oder Orangensaft frisch gepresst, etwas Sahne oder Creme fraiche, Senf, und KEIN ZUCKER!
- Und schließlich: Ein No-Go sind fertige Salatsoßen!
Schau einfach auf die Zutatenliste, dann verstehst Du warum.....

A salad a day keeps the doctor away ☺

