



Chinakohl-Äpfel-Salat

Zutaten

- 1 Becher Joghurt
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- Saft einer Bio-Zitrone
- Salz
- 1 halber Chinakohl
- 2 Äpfel



Sonnenblumenöl



Joghurt



Zitrone



Chinakohl



Apfel

Zubereitung

1. Joghurt, Öl, Zitronensaft und Salz in einer Schüssel gut verrühren.
2. Chinakohl der Länge nach halbieren, den Strunk ausschneiden und in feine Streifen schneiden.
3. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in Streifen schneiden.
4. Chinakohl und Äpfel in die Schüssel geben. Gut durchmischen.

Probiere den Salat auch mal mit Orangen.



Wintersalate

Viele Wintersalate wie Endivie, Radicchio, Chicorée und Zuckerhut enthalten Bitterstoffe. Warum ist das so? Vermutlich, weil sich die Pflanzen mit diesen Stoffen vor Fressfeinden schützen.

Für uns Menschen sind Bitterstoffe aus Salaten sehr wertvoll. Sie helfen dabei, schädliche Keime aus dem Körper zu vertreiben. Gerade im Winter ist das wichtig.



Mach den Bittertest!

Verkoste ein Blatt von Radicchio, Zuckerhut, Endivie oder Chinakohl. Welcher Salat ist besonders mild, welcher schmeckt richtig bitter? Wie fühlt sich ein richtig bitteres Blatt im Mund an? Nun schnell eine süße Apfelspalte hinterher essen. Was passiert jetzt im Mund?

Wissen

Wir sind besonders empfindlich auf bittere Stoffe. Wir können sie 10.000 Mal besser wahrnehmen als andere Geschmacksrichtungen.

Um den bitteren Geschmack abzumildern, kombiniert man bittere Wintersalate gerne mit süßen Früchten: Chinakohl mit Äpfeln, Endivien oder Zuckerhutsalat mit Birnen, Orangen oder Mandarinen.

Aktion: Da wächst was!

Nachdem du Salat gemacht hast, den Strunk (z. B. von Chicorée oder Chinakohl) in eine flache Schüssel geben. Vorsichtig Wasser dazugeben. Auf das Fensterbrett stellen.

Von nun an täglich kontrollieren, ob genug Wasser in der Schüssel ist. Hin und wieder das Wasser wechseln.

Schon nach ein paar Tagen beginnt der Salat zu wachsen.

Die Farbe der Blätter ändert sich, sie werden dunkelgrün.

Nach ungefähr 1,5 Wochen sind unten auch schon Wurzeln zu erkennen.

Nun kannst du den Salat in einen Topf mit Erde setzen. Nach zwei bis drei Wochen kannst du deinen eigenen Salat ernten!