

# Salate der Saison

Kalorienarme Sattmacher

Salate	Saison: die beste Zeit												Hinweis
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	
Batavia-Salat													Im Kühlschrank 4–5 Tage haltbar.
Chinakohl													Kühl und dunkel gelagert bis zu 2 Wochen haltbar.
Chicorée													Unbedingt lichtgeschützt lagern.
Eichblattsalat													Empfindlich, erst kurz vor dem Servieren zubereiten.
Eisbergsalat													Hält sich in Folie bis zu acht Tage, im Kühlschrank bis zwei Wochen.
Endiviensalat													Kurzes Wässern entbittert die Blätter.
Feldsalat													Sorgfältiges Putzen nötig.
Kopfsalat													Nicht mit reifenden/reifen Früchten lagern, welkt sonst schnell.
Lollo Rosso													Etwas fester und unempfindlicher als Kopfsalat.
Radicchio													Feste Köpfe ohne lose Blätter auswählen.
Rucola													Nur kurz lagerfähig, am besten in geputztem Zustand.