

Der Salat ist wieder da – ein Blick auf den grünen Mythos

Weil er viel zu lange im Magen verweilt, bremst er die Fettverbrennung, was heißt: Abends besser keinen essen

Bochum. Salat mit Putenbrust, Salat mit Schafskäse, Salat mit Lachs, Salat mit Pinienkernen, Salat to go – ob mittags oder abends, die grünen Blätter sind die Stammgäste in der Schüssel. Ehec hat die Kreationen an Vinaigrette oder Sahne-Soße kalt gestellt, doch nun kommt der Freund der Frau wieder auf den Tisch.

Ernährungs-Wissenschaftler finden das gut – aber! Viele halten den Salat für über-

schätzt: „Man isst ja nur etwa zwanzig bis dreißig Gramm Salat. Bei Gemüse sieht das anders aus, dann kommt schneller die empfohlene Tagesmenge von zweihundert Gramm zusammen“, sagt die Bochumer Ernährungsberaterin Frauke Roschkowski.

Der Salat besteht hauptsächlich aus Wasser – bis zu 95 Prozent. Und so viel Nährstoffe sind auch nicht vorhanden, so die Experten. Gartenkresse



Zurück: der Kopfsalat Foto: dapp

beispielsweise enthält fast 15-mal so viel Vitamin C wie Eisbergsalat, Löwenzahn bringt

es auf 158 Milligramm Calcium pro 100 Gramm.

Geliebt werde der Salat, weil er kalorienarm ist, so Roschkowski. „Hundert Gramm haben ja höchstens zehn Kalorien.“ Aber das, was an Geschmacksverstärker drauf gegeben wird, hat es in sich: Soßen oder Gebratenes.

Salat nur pur – das sei es aber auch nicht. Damit der Mensch auch die fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K) aufneh-

men kann, muss wenigstens ein bisschen Fett, am liebsten Öl, in den Salat.

Salat am Abend sei übrigens nicht der Hit. Erstens liege er schwer im Magen. Zweitens zögert der Salat durch die lange Verweildauer im Magen die Fettverbrennung hinaus. „Wenn Sie nachts schlafen“, so die Ernährungsberaterin ist die Fettverbrennung im Gange. Nach Salatgenuss werde sie verzögert bis blockiert.