

Lattich, ein Paar - Infos

Kategorien: Wissen, Info, Gemüse, Salate, Lattich

Zutaten für: 1 Text

Lattich
Roemischer Salat
Romana-Salat
Kochsalat
Bindesalat

KOMPILIERT V. RENE GAGNAUX

-- nach "Gemuese"
-- Unionsverlag Bern

Anleitung:

Der wilde Lattich gilt als die Urform aller Salatpflanzen und stammt urspruenglich aus dem Kaukasus. Kultiviert haben ihn bereits die alten Aegypter. Ihnen galt er nicht nur als wichtiges Gemuese, sondern auch als Aphrodisiakum, das Maenner verliebt und Frauen fruchtbar macht. Der Lattich war in Mittel- und Nordeuropa bereits im Mittelalter bekannt. Noerdlich der Alpen wurden ihm allerdings eher beruhigende, schlaffoerdernde und die sexuellen Begierden daempfende Eigenschaften zugeschrieben. So hat Hieronymus Bock (1498 - 1554) den Nonnen, Moenchen und Priestern "zur Vertreibung von Geilheit und schandbaren Traeumen" das Essen von Lattich anempfohlen. "Alle, die so Keuschheit zu halten gelobt, sollten nichts denn Rauten und Lattichkraeuter essen."

Der Lattich aus der Familie der Korbbluetler wird auch Roemischer oder Romana-Salat, Koch- oder Bindesalat genannt. Bindesalat heisst er darum, weil einige Sorten des Lattichs durch Zusammenbinden der Blaetter inwendig gebleicht wurden, um ein gelbes Herz zu erhalten. Die Bezeichnung Kochsalat weist auf die bei uns gebraeuchlichste Verwendung des Lattichs als Kochgemuese hin. In suedlichen Laendern wird Lattich nicht nur gekocht, sondern auch roh als Salat zubereitet.

Lattich enthaelt viel Vitamin A und C, etwas Eiweiss und Mineralstoffe. Seine Blaetter enthalten weniger Bitterstoffe als die Blaetter des Kopfsalats, sollen sich aber trotzdem wohltuend auf Leber, Gallenfluss und Blasentaetigkeit auswirken. Der Blattsaft soll, aeusserlich angewendet, Sonnenbraende lindern. Einer wilden Form des Lattichs werden zudem betaeubende Eigenschaften nachgesagt. Aus ihrer Milch wird eine Art Opiumersatz hergestellt.

Steckbrief:

Erntezeit: Juni bis Anfang September

Aufbewahren: Sollte moeglichst frisch verwendet werden. Laesst sich bei 0 bis 5°C, in Papier eingewickelt, 4-5 Tage aufbewahren.

Vorbereiten: Die aeusseren Blaetter entfernen. Das kompakte Herz laengs entzweischneiden und kurz spuelen.

Zubereiten: Roh, daempfen, sieden im Dampf oder im Wuerzwasser.

Passende Kraeuter und Gewuerze: Estragon, Majoran, Oregano, Schnittlauch

Lattich, ein Paar - Infos

(Fortsetzung)

" Ich wünsche Ihnen stets gutes Gelingen "

Freundlichst Ihr Konrad Heizmann

www.Heizmanns-Rezepte.de