

Salate für das Gartenjahr

Salate, Lattiche (*Lactuca sativa*)

Jeder, der auf gesunde Ernährung Wert legt, weiß gartenfrische Salate zu schätzen. Sie sind wichtige Bestandteile der vollwertigen Ernährung. Mineralstoffe, Vitamin C, wenig Kalorien aber viele gesunde Ballaststoffe sind in den Blättern enthalten.

Von den gelb blühenden Korbblütlern, deren Wildformen bei uns heimisch sind, gibt es viele Sorten. Allen gemeinsam ist eine Blattrosette, aus der sich mehr oder weniger geschlossene Köpfe entwickeln, in den Farben Grün, Gelb, Rot und Braun sowie dekorativ gefleckt.

Salate lieben Sonne, einen humosen Boden und mäßige Düngung. Jungpflanzen gibt es entweder beim Gärtner – oder, wer Zeit und geeignete Möglichkeiten hat, kann natürlich aus der Fülle an Salaten die besten auswählen und aus Samen selber anziehen. Ausgesät wird im Freiland ab Ende März. Schneller geht es mit Ballenpflanzen, die im Gewächshaus oder auf der Fensterbank vorgezogen und später gepflanzt werden. Dabei sollen die jungen Pflänzchen „im Winde wehen“, also nicht zu tief gesetzt werden, damit sie nicht faulen.

Salat sollte nur einmal pro Jahr auf derselben Fläche angebaut werden, eine 4-jährige Fruchtfolge ist vorteilhaft. Aussaat/Pflanzung unter Folie oder Vlies kann zu einer Verfrühung um bis zu zwei Wochen führen. Für eine kontinuierliche Ernte ist es zweckmäßig, alle 2–3 Wochen in kleinen Stückzahlen neu zu pflanzen. Als Langtagspflanze neigt Salat im Sommer zum Schossen. Um das möglichst lange zu unterbinden, gibt es der Jahreszeit angepasste Sorten. Im Herbst besteht diese Gefahr nicht. Gegen die meisten Pflanzenschutzprobleme beim Anbau helfen tolerante, der Jahreszeit angepasste Sorten, Abdecken mit Folie oder Vlies und ein Schneckenzaun.



Kopfsalat

Kopfsalate zeichnen sich aus durch einen dicht geschlossenen Kopf und hohen Ertrag. Während die Treibsorten auch bei wenig Licht noch Köpfe bilden, kommt es im Sommer darauf an, dass sie nicht Schossen. Sorten: Blattlausresistent sind z. B. 'Estelle', 'Fiorella', 'Dynamite', 'Einstein'. Zum Frühanbau im Gewächshaus eignen sich 'John' und 'Larissa'.

Batavia-Salat

Er ist besonders robust, die Köpfe sind etwas lockerer als beim Kopfsalat. Auch die äußeren Blätter sind knackig und leicht genarbt. Die leichte Rotfärbung bringt einen kernigen, leicht nussigen Geschmack mit sich. Sorten: 'Leny' (blattlaus- und mehлтаuresistent), 'Dorée de Printemps' (beide grün), 'Rouge Grenobloise', 'Apache' (alle rot).

Eissalat

Beim Eissalat sind die knackigen Blätter fest geschichtet. Er schosst trotz Hitze kaum. Die Köpfe lassen sich gut über längere Zeit im Kühlschrank lagern. Sorten: blattlaus- und mehлтаuresistent sind 'Barcelona', 'Elenas', 'Fortunas'. 'Sioux' und 'Pablo' sind attraktiv rot gefärbt. 'Minas' bildet feste kleine Köpfe für die Balkonkultur.

Römersalat, Romana-Salat

Er stammt aus dem Mittelmeerraum und ist ein Frühsommer- und Sommersalat mit etwa 30 cm langen, hoch-ovalen Köpfen. Empfehlenswerte Sorten sind 'Valmaine', 'De Morges', 'Forellenschluss'. „Mini-Römer“ („Salatherzen“) haben wenig Umblatt, schmecken süßlich und lassen sich durch ihren geringen Platzbedarf leicht in Gefäßen und Balkonkästen kultivieren. Sorten: 'Ronda', 'Xanadu', 'Sucrine', 'Little Gem', 'Attico' (mehлтаuresistent).

Pflücksalat

Er bildet nur eine lockere Rosette. Die Blätter werden einzeln abgepflückt, wodurch sich die Erntezeit deutlich verlängert. Diese Salate wachsen rasch und robust und können mit Hilfe eines Gewächshauses fast rund ums Jahr genutzt werden. Sorten: Blattlausresistent sind 'Smile' (grünblättrig), 'Lollo rossa Solsun' (rot), 'Lollo bionda Onyx' (grün).

Relativ neu sind sog. Salanova-Typen mit aufrechten, dichten Blattrosetten. Beim Schnitt zerfällt dieser Salat bereits in mundgerechte Stücke. Die Blätter müssen nicht mehr gerupft oder geschnitten werden. Salanova-Salate sind heute in vielen Farben und Formen erhältlich. Bei Kraus- oder Eichblattsalat-Sorten wie 'Grand Rapids' oder 'Australischer gelber', die bis zu 40 cm Durchmesser erreichen, kann man von Mai bis Oktober die Blättchen abpflücken.

Schnittsalat

Auch er formt keinen Kopf. Stattdessen kann man schon nach wenigen Wochen die länglichen Blätter einzeln ernten. Damit eignet er sich ideal als schnelle Mischkultur. Als »Salatwiese« (Babyleaf) wird diese Methode immer beliebter.

Zichorien-Salate (*Cichorium spec.*)

Zu dieser Gruppe gehören Endivien, Radicchio und Zuckerhut. Alle enthalten appetitanregende Bitterstoffe. Der bittere Geschmack lässt sich mildern, indem man das Innere ausschneidet und den Rest kurz in lauwarmem Wasser ziehen lässt.

Die blauen Blüten erscheinen im Sommer. Um Köpfe zu bilden, dürfen diese Salate daher erst im Juni ausgesät werden. Lediglich Schnitt-Zichorien kann man das ganze Jahr über anbauen und ernten. Da Zichorien lange, dünne Pfahlwurzeln und kaum Seitenwurzeln besitzen, kann man sie schlecht verpflanzen. Stattdessen werden sie nach dem Aufgang auf 25–30 cm Abstand vereinzelt. Leichte Fröste werden vertragen. Dennoch ist im Herbst eine Abdeckung mit Vlies oder Kulturschutznetz hilfreich.

Endivien und Frisée

Zwei Formen befinden sich in Kultur: der ganzrandige Eskariol, widerstandsfähig gegen Nässe und Kälte, und die Winterendivie mit krausen, stark geteilten Blättern. Für besonders fein geschlitzte Sorten hat sich die Bezeichnung »Frisée« eingebürgert. Beliebt sind »selbstbleichende« Sorten wie 'Golda', 'Diva', 'Bubikopf' oder 'Malan' (besonders schossfest) und die alte 'Escariol' (grün oder gelb). Gute Frisée-Sorten sind 'Wallone frisée', 'Elodie', 'Stomie', 'Sally' oder 'Große grüne krause'. Mit schossfesten Sorten kann man eine Mai-Aussaat wagen.

Zuckerhut, Fleischkraut

Dieser Typ der Zichorie bildet feste, tütenförmige Köpfe, die bis zu $-7\text{ }^{\circ}\text{C}$ im Freien stehen bleiben können. In Zeitungspapier eingeschlagen, halten sie sich bis über Weihnachten in Garagen, Kellern oder Hütten – vorausgesetzt, es wurde bei trockenem Wetter geerntet und man belässt die Wurzeln mit einem kleinen Erdballen. Gute Sorten sind 'Zuckerhut', 'Poncho' sowie 'Jupiter' (früh, gute Schosstoleranz), 'Pluto' (mittelfrüh) und 'Costa' (spät).

Radicchio

Radicchio bildet i. d. R. kleine, fest geschichtete Köpfe mit dekorativen Blättern. Es gibt vier Typen, die sich in Form und Reifezeit unterscheiden:

'Palla Rossa' hat runde Köpfe und ähnelt einem roten oder rot-grün gesprenkelten Kopfsalat. Man kultiviert ihn wie Endivien und erntet im Herbst. Gleiches gilt für 'Treviso'. Er sieht mit länglichen Blattzapfen von etwa 20 cm Länge und weinroter Farbe einem Chicorée ähnlich. 'Roter von Verona' wird im Sommer gesät und liefert im Herbst nur ungenießbare Blätter. Erst nach der Überwinterung bilden sich die festen kleinen Köpfchen. Dazu braucht er allerdings entweder einen milden Winter oder eine gut isolierende (Schnee-)Bedeckung. 'Castelfranco' (»Orchideensalat«) brilliert mit weiß-grün-rot gesprenkelten Blättern. Nach einem Bleichvorgang wird sein Aroma milder.

Chicorée

Beim Chicorée erntet man das Ergebnis einer Treibkultur. Ausgesät wird im Mai/Juni, 2 cm tief in Reihen von 40 cm Abstand, danach vereinzelt auf etwa 8–12 cm Abstand. Im Oktober/November gräbt man die Wurzeln mit 4–7 cm Durchmesser aus und schneidet die Blätter 2–3 cm über dem Wurzelkopf ab. Anschließend lagern die Wurzeln bis zum Antreiben kühl in einer Kiste mit Sand.

Fürs Treiben braucht man ein Gefäß mit Abzugslöchern, das sich verdunkeln lässt. Gefüllt wird es mit einer Mischung aus Sand und gesiebter Gartenerde ca. 25 cm hoch. Dann steckt man die Wurzeln dicht an dicht hinein, verdunkelt das Gefäß und stellt es bei $15\text{--}18\text{ }^{\circ}\text{C}$ auf. Nicht austrocknen lassen! Nach 4–5 Wochen können die rahmweißen Schosse geerntet werden. Ohne Deckerde funktionieren die Sorten 'Zoom', 'Mitado', 'Rouge Carla' (rot-weiß). Das Treiben mit Deckerde ist aufwändig und wird heute kaum noch praktiziert.

Mit weiteren Salatartigen schließt sich der Jahreskreis

Neben den oben ausführlicher erwähnten Salaten, gibt es noch zahlreiche andere Gemüse, die als Blattsalate verwendet werden. Zu ihnen gehören so bewährte Arten wie der Feldsalat, Entdeckungen aus anderen Esskulturen wie Rukola und die Asia-Salate oder wenig bekannte Wintersalate wie Löffelkraut und Winterportulak. Mit dieser Auswahl und einem Gewächshaus gelingt es, das ganze Jahr über erntefrischen Salat auf den Tisch zu zaubern.

Kulturdaten verschiedener Salate:

Kultur	Aussaat/Pflanzung im Freiland	im Gewächshaus	Ernte von/bis
Asia-Salate	März – August	September – März	März – November
Pflücksalat	März – Anfang September	Februar – März	April – Oktober
Schnittsalat	März – September	ganzjährig	ganzjährig
Löffelkraut	März/April, August/September	März – September	Juni – Oktober
Kopfsalat	April – Anfang September	Februar – April, September	April – November
Rukola	April – August	Januar – März, September	Mai – November
Winterportulak	April/Mai, August/September	Sept./Okt., Feb. – März	Juli – April
Chicorée	Mai/Juni	(Treiben ab November)	Dezember – April
Eissalat	Mai/Juni	Mitte Februar – April	Mai – Oktober
Endivien	Mai – September	Juli – Oktober	Juli – Dezember
Radicchio	Ende Mai – September	(z. T. geschützt überwintern)	August – April
Zuckerhut	Juni – August	-	Oktober – November
Feldsalat	Juli – September, ganzjährig	August – März	September – April, ganzjährig

