

Gartensalate

Anbau im Haus- und Kleingarten



Inhalt

Einführung	03
Die Vielfalt der Gartensalate	04
Anbau	06
Weiterverarbeitung	10
Salatsorten	12
Seltene Gartensalate	20
Wildkräuter	24
Planungshilfe für den Anbau von Salat im Freiland	26

Einführung

Salat ist frisch im Geschmack

Liebhaber gartenfrischer Gemüse bemühen sich, dass Grünes und Frisches während der Gartensaison nicht ausgehen. Das ist mit Salat leichter möglich als viele Gartenfreunde glauben. Das heutige Sortiment bietet etwas für jeden Geschmack. Die Frische, ein entscheidendes Qualitätsmerkmal des Salates, ist ein wesentlicher Grund für die starke Verbreitung in den Hausgärten.

Salat regt den Appetit an. Ursachen dafür sind:

- **organische Säuren** wie Apfel-, Zitronen- und Bernsteinsäure im Kopfsalat
- **Bitterstoffe** wie Lactucin in Salaten der Gattung Wegwarte
- **Farbstoffe** von hell- bis dunkelgrün, gelb- bis gelbgrün und tiefrot
- **Senföle** in Kohlgewächsen der Asia-Salate

Deshalb sollte der Salat vor einer Hauptmahlzeit verzehrt werden. Frisch geschnittener Salat, geschmackvoll zubereitet, ist jedoch zu jeder Tageszeit eine willkommene Bereicherung des Speisezettels.

Ob knackig wie Eissalat (Eisbergsalat), zart wie Buttersalat, ob Schnittsalat für den kleinen Haushalt, Salat in gelber, grüner, brauner oder roter Farbe, das breite Spektrum bietet Möglichkeiten, im Hausgarten auch weniger bekannte und selten kultivierte Formen auszuprobieren. Verschiedenfarbige Salate können in bunten Gemüsebeeten auch mit anderen Kulturen gemischt gepflanzt werden.

Um das entsprechende Saat- und Pflanzgut vorrätig zu haben, sollte man einen Salatfahrplan aufstellen.

Salate unterscheiden sich in Aussehen, Geschmack und Farbe. Für den Anbau sind jene Sorten zu bevorzugen, die häufig und gern im Haushalt verzehrt werden. Darüber hinaus müssen bei der Planung die Standortgegebenheiten und die unterschiedlichen Aussaat- und Pflanztermine berücksichtigt werden (siehe Planungshilfe am Ende der Broschüre).

Die Vielfalt der Gartensalate

Neben den bekannten Salaten können im Hausgarten Wildsalate und Asia-Salate angebaut werden.

Sie bereichern unsere Küche durch ihre Geschmacksvielfalt.

Unter der Bezeichnung »Salat« wird eine Vielzahl verschiedener Blattgemüse vereinigt. Die wohl bekanntesten Vertreter sind der Kopfsalat, der Eissalat (auch Eisbergsalat genannt), der Bataviasalat, die Blattsalate und der Römische Salat. Sie gehören als Gattung Lattich zur Familie der Korbblütler.

Salate dieser Gattung sind einjährig. Ihr Spross ist stark gestaucht. Dadurch bildet sich eine dichte Blattrosette oder ein Kopf. Die Blüte wird durch Langtagsbedingungen ausgelöst. Dabei schiebt sich der gestauchte Spross in die Höhe. Dieser Vorgang wird als Schossen bezeichnet und ist unerwünscht. Jeder hat schon einmal »Zuckerhüte« im Garten gesehen, wenn in heißen Frühsommertagen Salatpflanzen »schossen«.

Durch Züchtung sind viele Sorten heute schossfest und können auch im Sommer angebaut werden.

Kennzeichnend für die Spezies Lattich ist auch der enthaltene Milchsaft. Schneidet man einen Salat am Strunk auf, so tritt eine weißliche Flüssigkeit aus, die Bitterstoffe enthält. Die Blätter haben meist keine oder nur wenige Bitterstoffe. Kopf-, Eis- und Bataviasalate sind kopfbildend. Für den Einpersonenhaushalt eignen sich besonders die kleineren Köpfe des Bataviasalates und des Kopfsalates. Herzhaft würzig, fest im Blatt, mit lockerem bis mittelfestem Kopf ergänzt der Romanasalat die Palette. Die aufrechtwachsenden Blätter sind charakteristisch für diesen Typ. In den letzten Jahren haben die Blattsalate in



Romanasalat 'Ovired'



Lollo Rosso / Lollo Bionda



Endivie 'Eminenc'



ihren vielfältigen Formen an Bekanntheit gewonnen. Die mannigfaltigen Blattformen verleihen den Salaten oftmals ihren Namen. Der Eichblattsalat hat tief geschlitzte Blätter, die an ein Eichenblatt erinnern. Lollo Rosso und Lollo Bionda bilden stark gekrauste, dicke Blätter, die aneinandergereiht einer Halbkugel gleichen.

Dagegen hat der Spargelsalat nichts mit Spargel zu tun. Lässt man ihn bis kurz vor der Blütschossen, kann man die Stängel ernten, schälen und wie Spargel zubereiten. Die jungen Blätter lassen sich roh als Salat verwenden. Im Handel werden keine Sorten angeboten, umso interessanter stellt sich der Anbau im Garten dar.

Ein weiterer Vertreter der Korbblütler ist die Gattung Wegwarte. Chicorée, Radicchio, Zuckerhut und Endivie haben den oft gewöhnungsbedürftigen, herben Geschmack, der für diese Gattung typisch ist. Verantwortlich dafür sind die Bitterstoffe, sie gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und wirken stoffwechsel- und verdauungsfördernd. Diese Salate eignen sich besonders für den Spätsommer- und Herbstanbau. Durch Bleichen der Endivien (z. B. Abdecken des Kopfes mit einem Teller) lässt sich der herbe Geschmack abmildern. Das Blatt kann auch blanchiert werden.

Sehr schmackhaft ist der Feldsalat, der botanisch allerdings zu den Baldriangewächsen gehört. Ab April im Freiland oder unter Vlies schon ab März ausgesät, kann er ganzjährig geerntet werden. Feldsalat eignet sich auch zum Anbau im Gewächshaus.

In den letzten Jahren drängen immer mehr neue Salatgemüse auf den Markt. Einige davon werden unter dem Namen Asia-Salate vermarktet. Dahinter verbirgt sich eine ganze Palette von Gemüsepflanzen, die in den Ländern des Fernen Ostens genutzt werden. Ihr etwas scharfer Geschmack wird durch Senföle hervorgerufen, denn die meisten von ihnen gehören botanisch gesehen zu den Kohlgewächsen. Sie werden als Schnittsalate küchenfertig angeboten und bereichern mit neuen Farben, Blattformen und Geschmackseigenschaften die Salattheken.

Unter dem Namen Rucola ist der einjährige anspruchslose Kreuzblütler Rauke in den Handel gekommen. Die Echte Ölrauke (*Eruca sativa*) oder Salatrauke ist eine 2.000 Jahre alte Kulturpflanze aus dem Mittelmeerraum, während die Wilde Rauke (*Diplotaxis tenuifolia*) aus Südeuropa stammt. Man kann sie im Geschmack und im Wachstum unterscheiden. Beide sind für den Anbau im Garten geeignet.

Anbau

Salat lässt sich gut in die Kulturfolge des Gartens einbauen. Gepflanzt oder gesät benötigt er einen sonnigen Standort.

Jungpflanzenanzucht

Soll eigene Erde verwendet werden, sind ein Drittel Komposterde mit zwei Dritteln Torf zu mischen und 30 Minuten bei 80 °C im Herd zu sterilisieren. Dadurch vermeidet man das Keimen von Unkrautsamen und den Befall durch Pilzkrankheiten, die zum Umfallen der jungen Saaten führen. In Fachgeschäften sind spezielle Aussaaterden zu erhalten.

Aussaavverfahren

- Keimtemperatur: 13 °C bis 18 °C
- Anzuchttemperatur 10 °C bis 12 °C

Beachte: Bei der Aussaat im Sommer tritt bei Temperaturen über 20 °C Keimruhe ein.

Das Saatgut bleibt durch Aufbewahrung im Kühlschrank keimfähig.

Boden, Wasser, Nährstoffe

Salat wurzelt flach und stark verzweigt. Deshalb muss er in der oberen Bodenschicht alles finden, was er für das Wachstum braucht. Salat benötigt mittelschweren bis sandigen, gut durchlüfteten Boden. Eine gleichmäßige Wasserversorgung ist ebenso wichtig wie die Fähigkeit des Bodens, das Wasser in der oberen Bodenschicht zu halten. Die Verfügbarkeit von Wasser im Haus- und

Kleingarten spielt insbesondere bei der Salatkultur eine wichtige Rolle. Eine Bodenverbesserung durch humose Komposterde und Humusprodukte wird von den Pflanzen gut angenommen. Salat hat einen mittleren Nährstoffbedarf. Ein guter Kompost hat an Nährstoffen alles, was Salat zum Wachsen braucht. In nährstoffärmeren Böden können 30 bis 40 g pro m² Mineraldünger eingebracht werden.

Nährstoffbedarf verschiedener Gemüsekulturen im Vergleich

- stark bedürftige Arten: Kohl, Rote Rübe, Kartoffel
- mittelstark bedürftige Arten: Tomate, Gurke, Endivie, Lauch
- weniger bedürftige Arten: Zwiebel, Bohne, Kopfsalat und andere Salatgewächse

Wasserbedarf

Salatwurzeln reagieren auf Trockenheit empfindlich. Die Bewässerung sollte so erfolgen, dass die Pflanzen bis zum Abend wieder abgetrocknet sind. Salatwurzeln im trockenen Boden



werden leicht geschädigt. Bei großer Hitze ist es empfehlenswert, morgens zu gießen. Zehn Liter auf einen Quadratmeter Salatfläche ausgebracht, durchfeuchten den Boden ausreichend. Deshalb sollte Gießwasser verfügbar sein.

Flächenauswahl

Der Gemüsebau benötigt die besten Flächen, die im Haus- und Kleingarten zur Verfügung stehen. Salat hat hohe Lichtansprüche und sollte nicht unter Bäumen oder auf anderen schattigen Flächen angebaut werden.

Verfrühung/Verspätung

Salat ist eine Pflanze der gemäßigten Klimazone. Ihre relativ gute Widerstandskraft gegen niedrige Temperaturen im Jungpflanzenstadium erlaubt eine sehr frühe Pflanzung im Freiland und im Gewächshaus. Durch den Einsatz von Vlies, Folientunnel und Frühbeetkästen kann eine weitere Verfrühung oder Anbauverlängerung erzielt werden. Gestaffelte Aussaat im 14-tägigen Abstand ermöglicht eine fast ganzjährige Ernte. Die sehr hohe Licht- und Wasserdurchlässigkeit, ihr äußerst geringes Gewicht (17 g/m²), dafür aber extreme Stabilität verbunden mit hohem Wärmespeichervermögen machen Vliese im Gar-

tenbau universell nutzbar. Es ist aber zu berücksichtigen, dass es im Sommer infolge hoher Temperaturen zu Hitzestau kommen kann. Deshalb wurden auch feinmaschige Netze für den Gemüsebau entwickelt. Diese haben darüber hinaus den Vorteil, Gemüsefliegen von den Kulturen fernzuhalten.

Vliese und Netze

Häufig treten in unseren Breiten Spätfröste im Frühjahr auf, sodass die ersten Sätze von Salat, Kohlrabi und Radies geschädigt werden können. Vliese schützen sowohl bei Spät- als auch bei zeitigen Winterfrösten die Kulturen noch bis zu -8° C.

Vliese und Netze befördern eine ausgeglichene Bodenfeuchte, verbessern das Abfließen der Pflanzen bei Trockenheit und bewirken einen Verschlammungsschutz bei starkem Regen.

Um diese Effekte nutzen zu können, sollten bestimmte Anwendungsempfehlungen eingehalten werden:

Auflegen von Vlies und Netzen

Sofort nach der Saat bzw. nach dem Pflanzen wird das Abdeckmaterial locker auf die Beete gelegt. Wenn das Pflanzenwachstum eintritt,

muss eine Nachlockerung eingeplant werden. Es wird empfohlen, die Ränder mit Sandsäcken oder Ziegelsteinen zu beschweren, damit auch ein Durchschlupf von Fliegen und Läusen verhindert wird. Die Vliese und Netze dürfen nicht zu früh abgenommen werden. Es ist sinnvoll, sie bis kurz vor Erntebeginn aufliegen zu lassen.

Auswahl geeigneter Netze

Kopf- und Blattsalate erfordern leichte Netze mit enger Maschenweite. Damit können auch Fraßschäden durch Amseln und Spatzen verhindert werden.

Bei üblichen Beetbreiten von 1 m bis 1,20 m muss das Netz eine Mindestbreite von 2 m haben, da bei der Randbefestigung Netzfläche verloren geht und das Nachlockern beim Pflanzenwachstum eingerechnet werden muss.

Bei dunkler, mäusesicherer Aufbewahrung im Winter lassen sich Netze mehrjährig und Vliese 2- bis 3-mal einsetzen.

Bodenvorbereitung für Freilandpflanzung

In Vorbereitung der Pflanzung sollte eine Lockerung der oberen 30 cm Bodenschicht erfolgen. Erfolgt die Pflanzung erst nach 3 bis 7 Tagen, kann sich der Boden setzen, wodurch die Wasserführung aus tieferen Bodenschichten ermöglicht wird. Die Einarbeitung des Düngers sollte im Durchwurzelungsbereich erfolgen.

Pflanzabstände bei Kopf- und Blattsalat

Kopfsalat	30 × 30 cm
Eissalat	30 × 40 cm
Blatt- und Pflücksalat	25 × 25 cm

Pflanzung

Wer sich die Mühe der eigenen Anzucht ersparen will, greift auf Salatjungpflanzen zurück. Diese werden in Erdpresstöpfen angeboten. Bei der Pflanzung sind einige Grundsätze zu beachten. Die feuchten Erdpresstöpfe sollten nur soweit in den Boden gesetzt werden, dass die Oberkante des Topfes aus dem Boden herausragt. Diese hohe Pflanzung sorgt dafür, dass die Blätter der Jungpflanzen nicht unnötig viel Bodenkontakt bekommen und somit trockener und gesünder bleiben. Das seitliche Andrücken mit Erde sichert den Kontakt mit dem Boden. Nach der Pflanzung wird sofort angegossen, um das Austrocknen der Jungpflanzen zu vermeiden. Die angegebenen Pflanzabstände sind einzuhalten, sie fördern eine ausreichende Kopfbildung und beugen Krankheiten vor.

Freilandaussaat

Bei der Aussaat von Blatt-, Pflück- und Asia-Salaten haben sich ein Reihenabstand von 25 bis 30 cm und eine Aussaattiefe von 1 bis 2 cm bewährt. In Abhängigkeit von der Temperatur wachsen die Sämlinge sehr rasch heran. Das notwendige Verziehen ist gleichzeitig die erste Ernte. Liebt man einen milderen Geschmack, so ist eine frühe Ernte zu empfehlen. Jede Sorte hat ihre eigene Blattgröße und ihre eigene Kombination an Geschmacksstoffen von eher mild bis extra scharf. Es lohnt sich hier, mit den Sorten zu experimentieren.

Pflück- und Schnittsalate können im Freiland oder ins Gewächshaus ab Ende März in Reihe ausgesät werden. Satzweise 14-tägige Aussaat ermöglicht eine kontinuierliche Ernte.

Für viele Kulturen wird Saatgut auch in Form von Saatband angeboten, so auch für den Salat. Auf einem Vliesstreifen sind dafür die Körner im optimalen Abstand aufgebracht und müssen nach dem Auslegen nur noch angefeuchtet und mit Erde abgedeckt werden. Eine Tüte enthält in der

Regel 4 × 5 m Saatband. Man zieht eine etwa ein bis zwei Zentimeter tiefe Furche im Beet und feuchtet diese etwas an. Dann legt man das Saatband hinein und deckt es mit feinkrümlicher Erde ab. Anschließend wird angegossen.

Vorsicht: Vögel ziehen gern die Bänder aus der Erde heraus! Hier helfen Reisigzweige zum Abdecken.

Fruchtfolge

Salat kann nach Salat angebaut werden. Bei der Fruchtfolgeplanung sollten aber folgende Punkte Berücksichtigung finden:

- keine frisch umgebrochenen Wiesenstücke nutzen (Drahtwürmer und Engerlinge)
- Salate gehören verschiedenen Pflanzenfamilien an. Es sollten keine Gemüsearten der gleichen Pflanzenfamilie nacheinander, also in der direkten Fruchtfolge auf der gleichen Fläche angebaut werden.
 - **Beispiel 1:** Familie der Korbblütler: Artischocke, Schwarzwurzel, Sonnenblume nicht vor oder nach Salaten der Art Lattich, Zichorie oder Endivie pflanzen
 - **Beispiel 2:** Familie der Kohlgewächse: Kohlrabi, Blumenkohl, Rosenkohl nicht in direkter Fruchtfolge mit Asiasalaten aus der Familie der Kohlgewächse anbauen
- Keine Vorkulturen anbauen, die große Mengen Ernterückstände hinterlassen. Die freigesetzten Nährstoffmengen kann Salat nicht vollständig aufnehmen.
- Lieblingsflächen von Schnecken meiden.

Mischkultur

Bei der Mischkultur handelt es sich um den gleichzeitigen Anbau mehrerer Gemüsearten auf einem Beet. Durch Beobachtungen hat man festgestellt, dass sich Pflanzen im Wachstum fördern oder aber behindern können. Man sät, pflanzt, erntet Gemüsearten mit unterschiedlicher Reifezeit und unterschiedlichen Nährstoffbedürfnissen gleichzeitig. Die für den »klassischen Anbau« angegebenen Reihenabstände sollte man aber vergrößern. Salat kann zwischen allen weitständigen Kulturen gepflanzt werden.

Vorteile des gemischten Anbaus

- Der Boden wird durch die verschiedenen Gemüsearten besser durchwurzelt (Flach- und Tiefwurzler auf einem Beet).
- Nährstoffreserven werden besser ausgenutzt (Stark-, Mittel-, und Schwachzehrer).
- Schädlinge werden von den Kulturen fern gehalten. Zwiebeln vergrämen Läuse bei Salat.

Erfahrungen haben gezeigt, dass sich Salate in Mischkultur sehr gut mit Bohne, Erbse, Gurke, Lauch, Radies, Möhre, Tomate und Zwiebel vertragen.

Ernte

Kopfbildende Salate sind nach 4 bis 6 Wochen erntereif. Wenn sich ein schöner Kopf gebildet hat, schneidet man den Salat über dem Boden ab. Pflücksalat lässt sich am besten mit der Schere ernten. Dabei nimmt man nur die größeren Blätter, aus den kleineren wachsen in kurzer Zeit erntereife Salatblätter nach.

Weiterverarbeitung

Das Geheimnis eines knackigen Salates



Vielfalt im Geschmack durch Dressings

Frische ist bei Salat oberstes Gebot. Blattgemüse ist in der Regel sehr empfindlich und nur kurz haltbar. Die Lebensdauer lässt sich aber bei Salaten mit ein paar Tricks verlängern.

Waschen:

Feldsalat wird in eiskaltem Wasser wieder frisch. In einem Plastikbeutel im Gemüsefach des Kühlschranks ist er bis zu einer Woche haltbar.

Das Waschen von Feldsalat oder sehr krausblättrigen Arten (Frisée oder Lollo Rossa/Bionda) sollte sorgfältig erfolgen, um Sand und Kleinlebewesen zu entfernen. Blattsalate sollten nach 3 bis 4 Tagen verzehrt sein.

Salat sollte nur kurz unter fließend kaltem Wasser abgespült und erst direkt vor dem Verzehr gewaschen werden.

Zubereitung:

Vor dem Anrichten sollten die Blätter trocken sein, denn Wassertropfen verhindern eine gute Verbindung mit dem Salatdressing. Die fettlöslichen Vitamine A, E, D und K lassen sich für den Körper besser aufschließen, gibt man an den Salat einige Tropfen Öl. Durch Kombination von Salaten verschiedener Geschmacksrichtungen können immer wieder neue Kreationen entstehen.

Grundsätzlich gilt für die Zubereitung:

In die Salatschüssel sollten nicht nur die zarten inneren Herzblätter kommen, sondern alle gesunden Blätter eines Kopfes. Der Beta-Carotin- und der Vitamin-C-Gehalt sind in den äußeren, noch grünen Randblättern am höchsten. Der bittere Geschmack einiger Salatarten lässt sich durch Wässern entziehen.



Salatsorten

Für den Frühjahrs-, Sommer- und Herbstanbau stehen viele geeignete Sorten zur Verfügung. Die Auswahl der Salatsorten sollte nach den Vorlieben und Verzehrsgewohnheiten erfolgen.

Kopfsalat (Buttersalat)



Attracti

bildet geschlossenen Bestand, lockerer Kopf mit hellgrünem zartem Blatt, mild im Geschmack



Brauner Trotzkopf

sehr zarte grüne und rotbraune Blätter, gut für den Sommeranbau geeignet



Jacobine

mittelgroßer rot gefärbter Kopf, feinblättrig, bei Hitze schossend, nicht für den Sommeranbau geeignet



Matilda

hellgrünes Blatt, mittelgroßer Kopf, festes bis ledriges Blatt, sehr hitzebeständig und schossfest



Bataviasalat



Grazer Krauthauptel

sehr zart im Blatt, sehr süß, vorzüglich im Geschmack, leichte Rotfärbung an den Spitzen



Relay

leichte violette Färbung, typisch offener Wuchs, etwas bitterer Geschmack



Noisette

zartes Blatt, sehr angenehm mild im Geschmack



Blonde de Paris

zarte, hellgrüne Blätter, köstlich im Geschmack

Eissalat (Eisbergsalat)



Stallion

mittelgroßer, festgefüllter Kopf, kräftiger, nussiger Eigengeschmack



Elenas

kompakter, festgefüllter Kopf, sehr guter Eigengeschmack

Lollo Rosso



Amorina

schöne, gleichmäßig große Köpfe, hoher Bitterstoffgehalt



Nation

gleichmäßig große runde Köpfe, feste, etwas lederne Blätter



Levisto

bildet große Köpfe, leicht bitter im Geschmack



Soltero

sehr schöne glänzend dunkelrote Blätter, kleiner gedrungener Kopf, kräftiger bitterer Geschmack

Lollo Bionda



Locarno

Blatt stark gekraust, bildet eine dichte Rosette



Onyx

schön gekrauste Blätter



Carneval

sehr gleichmäßiger Bestand, hoher Ertrag, Einzelblatt hellgrün, leicht rot gefärbt, angenehm nussiger Geschmack



Letony

zarte, mittelgrüne Blätter etwas fest in der Textur, Bataviatyp, mild im Geschmack

Schnitt- und Pflücksalate



Balesta

Blatttyp Romana (rundblättrig), frischgrüne Farbe, feiner nussiger Geschmack



Redlow

Stielansatz grün, gekrauste Blattoberseite einheitlich dunkelrot, sehr gute Sorte, im Geschmack leicht bitter, zartes Blatt

Römischer Salat



Godison

mittelgrünes, festes Blatt, aufrechter Wuchs



Amadeus

kopfbildender Typ



Little Gem

kopfbildender Typ, festes grünes Blatt



Cegolaine

gleichmäßiger Bestand, fester Kopf, leichte Rotfärbung der Blattränder

Spargelsalat



Chinesische Keule

reiche Blattmasse, guter Geschmack



Grüner Stern

zart-süßlich, angenehm im Geschmack

Winterendivie



Myrna, Krause Winterendivie

Typ Frisee mit hohem Bitterstoffgehalt



Zidane, Breitblättrige Endivie

mit hohem Bitterstoffgehalt, zum Bleichen einen Teller mittig auf die Pflanze legen

Mischung verschiedener Pflanzenfamilien



Fitness Mix

dunkelrote und grüne Sorten gemischt, ertragreich, gleichmäßiger Bestand, leichter Sommersalat

Baby-leaf

Bunte Palette jung geernteter Salatsorten, deren Blätter besonders zart und mild im Geschmack sind

Vertreter der Gruppen Romana-, Schnitt-, und Kopfsalat



Amboni

zartrotes Einzelblatt bis 20 cm lang, voller Bestand, milder Geschmack



Capsule

Blatt typisch eichenblattförmig, zart hellgrüne Farbe, dichter geschlossener Bestand, feiner milder Geschmack



Simply

hellgrüne, stark gekrauste Blätter einheitlicher Bestand, hoher Ertrag, milder Geschmack

Feldsalat



Rodion

nussartiger Geschmack, Anbau im Gewächshaus und im Freiland möglich



Favor

Sorte für den Sommeranbau, dunkelgrüner schnellwüchsiger Feldsalat mit rundem Blatt

Echte Örauke, Salatrauke



rosettenbildend, einjährig, sehr bekömmlich

Schmalblättrige Doppelsame, Wilde Rauke



mehrfährig, kräftiger, erdnussartiger Geschmack, rosettenbildend; ganze Rosette oder nur einzelne Blätter ernten

Asiasalate

Vielzahl von Gemüsearten und -sorten, die im asiatischen Raum als Salat oder zum Garnieren verwendet werden, aus verschiedenen Pflanzenfamilien stammend



Green Boy

kräftig im Geschmack, im heißen Frühsommer schnell schießend, deshalb Aussaat im zeitigen Frühjahr oder ab August



Green in Snow

sehr gut im Geschmack, einheitlicher Bestand, bei Frühjahrsanbau leicht schossend, Anbau im Spätsommer und Herbst, auch unbeheiztes Gewächshaus



Tatsio

dunkelgrünes Blatt, runde Blättchen am kurzen Stiel, einheitlich dichter Bestand, hoher Ertrag, typisch bitterer Geschmack, im Sommer nach 30 Tagen erntereif, sehr hitzetolerant



Red Giant

glänzend rote, gekrauste Blätter, dichter einheitlicher Bestand, gutes Aroma, leicht scharf, Aussaat ab März unter Vlies bis September



Mizuna Early

schnellwüchsig, auch für Herbst- und Winterernte geeignet, stark gefiedert, bildet friseartige Köpfe
Sorte Mizuna Early glattrandig, Aussaat ab Ende März, erster Schnitt 2 bis 3 Wochen nach Aussaat



Mitsuba, Japanische Petersilie

rasch wachsend, hoher Ertrag, 2 bis 3 Wochen nach Aussaat erster Schnitt, geschlitzte Blättchen, knackiges Laub, gut für Mischkultur in Tomaten, Aussaat ab Ende März



Seltene Gartensalate

Experimentierfreudige Gartenfreunde können neben den bekannteren Arten seltene Salate anbauen.



Gartenmelde · *Atriplex hortensis*

Die Gartenmelde aus der Familie der Gänsefußgewächse ist eine alte europäische Pflanze mit einem feinen Geschmack und weichen Blättern. Die Kultur ist unkompliziert. Einfach direkt an Ort und Stelle aussäen und vereinzeln. Sie wächst schnell und stellt geringe Ansprüche an Boden, Klima und Pflege. Sie verträgt sogar Hitze, Trockenheit und Halbschatten. Ab Februar bis Ende April kann man sie in Reihen 2 cm tief im Abstand von 25 cm aussäen und später auf 10–12 cm vereinzeln. Nach 6 bis 8 Wochen kann die erste Ernte erfolgen. Um ständig frische Blätter zu ernten, kann man den ganzen Sommer nachsäen. Junge Blätter und Tribspitzen lassen sich als Frühlingssalat oder in Mischsalaten verwenden. Nach der Blüte sind die Blätter sehr bitter und nicht mehr genießbar. Gartenmelden gibt es in den Farben Rot, Violett, Gelb und Grün.

Wegerich

Aus der Familie der Wegerichgewächse können Breitwegerich (*Plantago major*), Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) und Hirschhornwegerich (*Plantago coronopus*) für Salate Verwendung finden. Allen drei Arten ist gemeinsam, dass aus einer grundständigen Rosette lang gestielte Blütenstände wachsen. Sie sind krautige, mehrjährige Pflanzen. Während man Breit- und Spitzwegerich häufig an Wegrändern und Wiesen findet, ist der Hirschhornwegerich eine interessante Spezialität aus der Toskana. Er eignet sich gut für Salatmischungen. Neben den geschlitzten Blättern verwendet man auch die Blütenstände vor der Blüte. Die Blätter schmecken zart und mild und können mehrfach geschnitten werden. Die Pflanze ist winterhart. Die Aussaat kann ab März erfolgen, später sollte auf 20 × 15 cm vereinzelt werden.

Von einigen Wildkräuterarten sind bereits Sorten im Handel. Mit buntem Laub ist der Breitwegerich (*Plantago major* 'Variegata') besonders dekorativ. Für Salate sollte man jeweils die ersten zarten Blätter im zeitigen Frühjahr nutzen.



Blattamarant · *Amaranthus lividus*

Der Bekanntheitsgrad von Amaranth in der Gemüseküche ist sehr gering. Die Sorte 'Hopi Red Dye' hat leuchtend rote Blätter und wirkt im Salat sehr dekorativ.

Die Aussaat erfolgt ab Mai ins Freiland. Die jungen Blätter können laufend geerntet werden.



Spargelsalat · *Lactuca sativa*

Spargelsalat sollte durchaus im Hausgarten einmal ausprobiert werden. Man kann die Blätter und die Stängel ernten. Während man die Blätter wie Pflücksalat verwendet, werden die Stängel wie Spargel geschält und anschließend roh oder gekocht zubereitet. Die Kulturdauer ist mit anderen Salaten vergleichbar. Bekannte Sorten sind 'Chinesische Keule', 'Grüner Stern' und 'Roter Stern'.



Algiersalat · *Fedia cornucopiae*

Algiersalat ist für den Sommeranbau geeignet. Im Geschmack ähnelt er dem Feldsalat. Die Blätter sind größer und fleischiger. Sie werden etwa 20 cm hoch. Die Aussaat kann ab April direkt ins Freiland erfolgen. Die rosafarbenen Blüten locken viele Insekten an.



Gemeine Wegwarte · *Cichorium intybus*

Die Gemeine Wegwarte wächst häufig an Wegrändern, Bahnhängen und auf Schutthalden. Sie fällt besonders durch ihre zarten, hellblau ge-

färbten Blüten auf. Die Aussaat kann ab April/Mai ins Freiland erfolgen. Werden die Pflanzen in guter Gartenerde gezogen, sind die Blätter viel größer als bei ihren wild wachsenden Verwandten. Die jungen Grundblätter können gemischten Salaten beigemischt werden. Interessant sind auch die Blüten als essbare Dekoration. Wegen des Gehaltes an Bitterstoffen wird der Verzehr von Vertretern der Gattung Wegwarte unterstützend bei Magen- und Gallenleiden empfohlen.



Großer Sauerampfer · *Rumex acetosa*

Die Aussaat erfolgt von März bis April ins Freiland. Alle Arten der Gattung *Rumex* sind essbar, aber geschmacklich verschieden. Von Wildsammlungen sollte man nur die jungen, zarten Blätter nutzen. Sauerampfer enthält viel Vitamin C und Eisen.



Löwenzahn · *Taraxacum officinale*

Löwenzahn ist eine heimische Wildpflanze. Aufgrund seiner Inhaltsstoffe wird er fast nur als Heilpflanze verwendet. Mittlerweile gibt es großblättrige Auslesen, die wie Zichorien gebleicht als Salat gegessen werden können. Das Bleichen erfolgt mit schwarzer Folie durch Anhäufeln oder Zusammenbinden.



Blutampfer · *Rumex sanguineus*

Blutampfer ist mehrjährig und hat sehr schön rot gezeichnete Blattadern. Er ist nicht so sauer wie die meisten Arten und eignet sich besonders für Gemüsesuppen und Frühlingssalate.

Wildkräuter

Selbst gesammelt

Die Kenntnis, welche Kräuter frisch von Wiesen zu sammeln und in der Küche zu verwenden sind, ist leider fast in Vergessenheit geraten. Früher wurde dieses Wissen von Generation zu Generation weitergegeben. Es gibt eine ganze Reihe Wildkräuter, die sich zum Verzehr eignen. Sie sind teilweise sogar in der Gourmetküche eingezogen.

Beispielsweise Brunnenkresse ist eine große Delikatesse. Als Salat ist sie eine beliebte Beilage zu gebratenem Fleisch, Tomaten- oder Kopfsalat, gehackt lässt sie sich wie Petersilie verwenden. Darüber hinaus ist sie reich an Bitterstoffen, ätherischen Ölen und den Vitaminen C und E. Die Blättchen werden vor der Blüte gesammelt.



Brunnenkresse



Gänselblümchen



Brennnessel

Sauerampfer, den man auf Wiesen, Feldern und Böschungen findet, wird fein geschnitten zu Salat-, Kräutersaucen und -suppen, zu Quark und Joghurt gereicht.

Wer Wildpflanzen selbst sammeln möchte, sollte nur die entnehmen, die er sicher kennt oder mit einem Bestimmungsbuch zweifelsfrei bestimmen kann. Wildkräuter sollten nicht an Plätzen gesucht werden, die in unmittelbarer Straßennähe liegen oder intensiv landwirtschaftlich genutzt werden. Pflanzen von zweifelhaften Standorten sollten besser nicht verwendet werden.

Ernte

Bei der Ernte sollten die Pflanzen locker in Körbe oder Papiertüten gelegt werden. Für den Eigenbedarf werden nur Mengen gesammelt, die innerhalb weniger Tage auch verbraucht werden können. Zu Hause sollte man das frische Erntegut in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. So können möglicherweise an den Blättern haftende Kleintiere und Larven zu Boden sinken. Danach überspült man es noch einmal mit kaltem Wasser. Durch ihre etwas festere Gewebestruktur lassen sich Wildkräuter auch im Kühlschrank einige Tage lagern.

Zubereitung

Grundsätzlich kann man jede Zubereitungsart der Gartengemüse auch auf Wildkräuter anwenden. Sie sind kalorienarm, vitamin- und mineralstoffreich. Ihr Geschmack ist würzig bis herb. Aus frischen Wildpflanzen bereitet man Rohkostsalate unter Zugabe von Äpfeln, fein gehackten Zwiebeln, Buttermilch und Joghurt. Bei der Verarbeitung von Wildsalaten sollte darauf geachtet werden, dass der feine Eigengeschmack erhalten bleibt. Wildkräuter lassen sich auch wie Gemüse zubereiten. Krautwickel aus Huflattichblättern und Spinat aus Löwenzahn bringen Abwechslung in den Speiseplan.

Folgende Wildkräuter sind zum Verzehr geeignet:

- Große Brennnessel *Urtica dioica*
- Löwenzahn *Taraxacum officinale*
- Spitzwegerich *Plantago lanceolata*
- Breitwegerich *Plantago major*
- Hirtentäschelkraut *Capsella bursa-pastoris*
- Echte Brunnenkresse *Nasturtium officinale*
- Gänseblümchen *Bellis perennis*
- Huflattich *Tussilago farfara*
- Großer Sauerampfer *Rumex acetosa*

Planungshilfe für den Anbau von Salat im Freiland

	einjährig/ mehrjährig	Frühjahr		
		März	April	Mai bis Juni
Kopfbildende Salate (Kopfsalat, Eis-, Bataviasalat)	e	Pflanzung ab Mitte März		
Blattsalate (Lollo Rosso, Lollo Bionda)	e	Aussaat ab Mitte März		
Schnitt- und Pflücksalate, Baby-leaf-Mischungen	e			Aussaat ab Mitte April
Römischer Salat (Sommerendivie)	e	Aussaat oder Pflanzung März bis Mitte Juli		
Spargelsalat	e		Aussaat April/Mai	
Endivie	e			Aussaat od. Pfl.
Feldsalat	e			
Salattrauke, Ölrauke	e		Aussaat ab April	
Wilde Rauke	m		Aussaat ab April	
Asiasalate	e		Aussaat ab April	
Seltene Gartensalate				
Gartenmelde	m	Aussaat März bis Juli		
Wegerich	m		Pflanzung ab Mitte März	
Blattamarant	e			Aussaat Mai bis
Algiersalat	e		Aussaat April bis Juli	Ernte
Gemeine Wegwarte	m	Pflanzung		
Löwenzahn	m	Aussaat		Pflanzung
Sauerampfer/Blutampfer	m	Aussaat		Pflanzung
			Ernte	

■ Aussaattermine ■ Pflanztermine ■ Erntetermine

Sommer		Herbst		Bemerkungen
Juli bis August	September	Oktober		
[Orange bar]		[Green bar]		auch Direktsaat möglich
Ernte 8-10 Wochen nach Pflanzung		[Green bar]		
[Red bar]		[Green bar]		auch Pflanzung möglich
Ernte 8-10 Wochen nach Aussaat		[Green bar]		
[Red bar]		[Green bar]		Aussaat wöchentlich in Sätzen
Ernte ca. 4-6 Wochen nach Aussaat		[Green bar]		hitzeverträglicher als Kopfsalat
[Red bar]		[Green bar]		
Ernte ca. 9 Wo. nach Pflanzung		[Green bar]		
[Red bar]		[Green bar]		Direktsaat ins Beet, später vereinzeln
Ernte ca. 8-10 Wochen nach Aussaat		[Green bar]		
Pflanzung Juni bis August		[Green bar]		besonders für den Herbstanbau
[Red bar]		Ernte Juli bis Oktober		
Aussaat Juni bis Oktober		[Green bar]		Direktsaat ins Beet, später vereinzeln
[Red bar]		Ernte nach ca. 10 Wochen		
[Red bar]		[Green bar]		satzweiser Anbau, mehrere Ernten möglich
Ernte 4-6 Wochen nach Aussaat		[Green bar]		
[Red bar]		[Green bar]		Aussaat oder Pflanzung
Ernte 4-6 Wochen nach Aussaat		[Green bar]		
[Red bar]		[Green bar]		für Sommerernte schossfeste Sorte wählen
Ernte 4-6 Wochen nach Aussaat		[Green bar]		
[Red bar]		[Green bar]		Ernte vor der Blüte
[Red bar]		[Green bar]		
Ernte nach der Aussaat		[Green bar]		auch Aussaat möglich
[Red bar]		[Green bar]		
Ernte		[Green bar]		
Juni		[Green bar]		Ernte junger Blätter laufend, Samen glutenfrei
Ernte		[Green bar]		
[Red bar]		[Green bar]		junge Triebe ernten
[Red bar]		[Green bar]		
[Red bar]		[Green bar]		junge Blätter ernten, Blüten essbar
[Red bar]		[Green bar]		
[Orange bar]		[Green bar]		Aussaat und Pflanzung möglich, ganzjährig zu ernten
[Orange bar]		[Green bar]		
[Orange bar]		[Green bar]		Aussaat und Pflanzung möglich, ganzjährig zu ernten
[Orange bar]		[Green bar]		

**Herausgeber:**

Sächsisches Landesamt für Umwelt, Landwirtschaft und Geologie
Pillnitzer Platz 3, 01326 Dresden
Telefon: + 49 351 2612-0
Telefax: + 49 351 2612-1099
E-Mail: lfulg@smul.sachsen.de
www.smul.sachsen.de/lfulg

Redaktion:

Barbara Schön
Abteilung Gartenbau
Telefon: + 49 351 2612-8106
Telefax: + 49 351 2612-8099
E-Mail: barbara.schoen@smul.sachsen.de

Fotos:

Barbara Schön, www.fotolia.de

Gestaltung und Satz:

Sandstein Kommunikation GmbH, Dresden

Druck:

Lausitzer Druckhaus GmbH, Bautzen

Redaktionsschluss:

01.11.2011

Auflagenhöhe:

7.000 Exemplare, 2. überarbeitete Auflage

Papier:

gedruckt auf 100% Recycling-Papier

Bezug:

Diese Druckschrift kann kostenfrei bezogen werden bei:
Zentraler Broschürenversand der Sächsischen Staatsregierung
Hammerweg 30, 01127 Dresden
Telefon: + 49 351 2103-672
Telefax: + 49 351 2103-681
E-Mail: publikationen@sachsen.de
www.publikationen.sachsen.de

Verteilerhinweis

Diese Informationsschrift wird von der Sächsischen Staatsregierung im Rahmen ihrer verfassungsmäßigen Verpflichtung zur Information der Öffentlichkeit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von deren Kandidaten oder Helfern im Zeitraum von sechs Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für alle Wahlen.