Salat

Steckbrief

botan. Name:	*Lactuca sativa*
Aussaat:	März bis Mai, nach Sommerpause ab September
Pflanzung:	Jungpflanzen mit 4-6 Blättern
Boden:	sandiger Lehm, lehmiger Sand, Lehm
Wasserbedarf:	💧💧💧
düngen:	Schwachzehrer, keine frische Düngung
Fruchtfolge:	4 jähriger Wechsel des Beetes
Ernte:	Mai bis November
geeignet für:	Beet, Hochbeet, Balkonkasten, Töpfe, Gewächshaus (nicht im Sommer)

Kulturgeschichte

Den Salat wie wir ihn kennen gibt es nur als Kulturpflanze. Er stammt wahrscheinlich vom Wilden Lattich oder Kompasslattich (*Lactuca serriola*) ab, dieser hat tief geteilte stachelige Blätter. Über Jahrhunderte kultivierten die Menschen eine große Formenvielfalt von Salat. Die ältesten Darstellungen von Salatpflanzen finden sich auf ägyptischen Grabreliefs aus der Zeit 2600 v. Chr. Es sind Formen mit langen Blättern an einem aufrechten Stängel, wie man es beim Römischen Salat noch findet. Die Römer übernahmen den Salatanbau von den Griechen. Er wurde „lactuca“ genannt wegen des weißen Milchsaftes in den Stängeln. In Deutschland stammen die ältesten Nennungen von lactuca aus dem Capitulare Karls des Grossen um 800. In den Kräuterbüchern der Renaissance wird Salat beschrieben, er wurde sowohl zur Arznei verwendet als auch zum Essen. Die Bezeichnung Salat stammt vom italienischen „salare“, was salzen bedeutet, da Blätter und Strünke zur Konservierung eingesalzen wurden. Um 1880 konnte man in verschiedenen Saatkatalogen eine Vielfalt von an die 100 Salatsorten zählen. Nutzen Sie die Vielfalt der Salat-Sorten in der Küche!

Wie anbauen?

Salat wächst selbst in den kleinsten Gärten, auf Fensterbänken, Balkonen, Dachgärten oder in Töpfen, wenn man ihm folgende Bedingungen gibt: Salat bevorzugt einen humosen lehmigen Boden, der gleichmäßig feucht bleibt. Er benötigt zum Wachsen volles Licht. Kopfsalat und Römersalat können ab März vorgezogen werden oder man bekommt Jungpflanzen auf dem Wochenmarkt oder im Gartenfachhandel. Die Jungpflanzen werden ausgepflanzt, wenn sich 4-6 Laubblätter entwickelt haben. Bei den kopfbildenden Salaten sollte die Pflanzweite 25 x 25 bis 35 x 35 cm betragen, je nach der Größe der Köpfe. Abgehärtete Pflanzen vertragen leichte Fröste. Die Pflanzen nicht zu tief setzten, um Fäulnis am Wurzelhals zu vermeiden. Bei Bewässerung darauf achten, daß keine Fäulnis entsteht, am besten in den Morgenstunden gießen. Es kann auch direkt in Reihen dünn und flach ausgesät werden, die Samen sind Lichtkeimer. Salat braucht zur Keimung kühle Temperaturen. Über 20°C tritt eine Keimhemmung auf, deshalb macht man beim Anbau eine Sommerpause. Schnitt- und Pflücksalate werden direkt dünn in Reihen mit Abständen von 15-20 cm gesät. Zu dicht stehende Pflanzen können als eine erste Ernte herausgenommen werden.
Mit ihrer kurzen Kulturzeit eignet sich Salat als Zwischenkultur zu Möhren, Porree, Bohnen oder Kohl. Salat soll nicht nach stark gedüngten Kulturen stehen, da er salzempfindlich ist. Rotblättrige Sorten werden nicht so stark von Läusen befallen wie grünblättrige.

Salat-Typen

Bei den kultivierten Salatformen unterscheidet man zwischen vier Formen:

- **Kopfsalate:** Blätter bilden geschlossene Köpfe, Buttersalate mit weichen Blättern, Eissalate mit knackigen festen Blättern
- **Schnitt- und Pflücksalate:** Sie bilden offene Blattrosetten, mit einem mehr oder weniger hohen Stängel. Die Blätter von außen nach innen pflücken, Ernte über mehrere Wochen
- **Römische Salat:** Er verträgt höhere Temperaturen und geht im Sommer nicht so schnell in Blüte, grüne und rotbraune Sorten sowie solche mit gefleckten Blättern. Kulturdauer 10-14 Wochen, Pflanzweite 35 cm, Römersalat wird frisch und gekocht verwendet.
- **Spargelsalat, Celtuce:** Erst wächst eine Blattrosette, dann strecken die Stängel strecken sich rasch. Geerntet wird, wenn der Stängel ca. 40 cm lang ist. Sie sind je nach Sorte 3-5 cm dick. Die Salatblätter werden abgezupft, sie können auch gegessen werden, wenn sie nicht schon zu bitter sind. Der Stängel wird wie Spargel geschält und auch wie Spargel gekocht oder gebraten, eine chinesische Spezialität.

Sortenvielfalt

- **´Amerikanischer Brauner`:** Pflücksalat, grünrote, große gewellte Blätter. Tipp: Eine mehrfache Ernte ist möglich, wenn die Herzblätter stehen bleiben.
- **´Maikönig`:** Butterkopfsalat, frühe Sorte, feste, grüngelbe Köpfe, weiche Blätter, schossfest
- **´Wunder der vier Jahreszeiten` (´Merveille des quatre saisons`):** Kopfsalat, rotbraune Blätter, Herz grün, lockere Köpfe, schossfest im Sommer
- **´Chinesische Keule`:** Spargelsalat, schmales grünes Blatt, dicker Strunk, für den oben beschriebenen „Spargelsalat“

In der Küche

Frische Salate können einfach oder gemischt mit anderen frischen Sommergemüse angerichtet werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Salate sind beliebte Rohkost, da sie so gut wie keine Kalorien enthalten, erfrischend und appetitanregend schmecken. Der Gehalt an Äpfel- und Zitronensäure liefert den frischen Geschmack, wertvoll ist der Gehalt an Mineralstoffen und Vitamin C.