



## **Salate im eigenen Garten erfolgreich anbauen!**

Bereits vor 2500 Jahren nutzte man im alten Ägypten und Griechenland Salat als Nahrungsquelle. Dieser war ursprünglich aus dem Wilden Lattich entstanden. Über die Römer gelangte Gartensalat schließlich auch zu unseren Vorfahren in Germanien. Bis in die Neuzeit war die Entwicklung vor allem geprägt von Kopf bildenden Typen wie Kopfsalat und Eissalat. Historisch betrachtet war Gartensalat also über viele Jahrhunderte eher etwas sehr Eindimensionales.

Gott sei Dank können Salatfans heutzutage darüber schmunzeln. Das Salatangebot ist inzwischen so vielfältig wie nie zuvor. Neben zahlreichen neu auf den Markt drängenden Salatzüchtungen finden auch alte Wildsalate wieder öfters Verwendung. Der Trend geht dabei zu variantenreichen, bunten Salaten, die schnell und einfach zuzubereiten sind und gleichzeitig Frische, Geschmack und eine optische Vielfalt bieten. Ergänzen Sie beim Anbau im eigenen Garten ihren Standardsalat doch einfach mal mit einigen neuen Salatvarianten. Die zu beachtenden Kriterien für einen erfolgreichen Anbau sind die gleichen.

### **Auswahl geeigneter Arten und Sorten**

Die Auswahl geeigneter Arten und Sorten ist ein erster, wichtiger Schritt.

Um das vorzeitige Schossen bei Salat zu vermeiden, müssen schossfeste Sorten verwendet werden, die sich für den jeweiligen Anbautermin (siehe Information auf der Saatgutpackung) eignen. Sehr anbausicher sind resistente Sorten, die sowohl gegen Falschen Mehltau, Blattläuse und Virus widerstandsfähig sind (z.B. Kopfsalat 'Gisela', 'Ursula', 'Mafalda').

### **Standortbedingungen**

Günstige Standortbedingungen sind förderlich. Salate haben ein hohes Lichtbedürfnis, sie stehen daher am besten vollsonnig. Mäßige Temperaturen bis 15°C verbessern die Kopfbildung. Zu hohe Sommertemperaturen können das vorzeitige Schossen begünstigen. Gartensalate wurzeln flach und verlangen eine gleichmäßige Bodenfeuchte. Sandige Lehmböden mit ausreichender Humusversorgung sind bestens geeignet.

### **Fruchtwechsel**

Sehr positiv wirkt sich ein geregelter Fruchtwechsel aus. Salatfäulepilze wie Rhizoctonia oder Sclerotinia breiten sich bei zu enger Fruchtfolge schnell und gnadenlos aus. Wenn möglich, sollte Salat nur alle 3 bis 4 Jahre auf dem gleichen Beet stehen.

### **Terminplanung**

Bei geschickter Terminplanung und mit Hilfe von Frühbeeten, Hochbeeten oder unbeheizten Gewächshäusern ist eine Ernte von Kopf-, Pflück- oder Schnittsalat aus dem eigenen Garten von Ende März bis Weihnachten gut möglich. Im Freiland kann meist ab Mitte/Ende März mit Vliesbedeckung ausgepflanzt werden. Im Gewächshaus oder Frühbeet ab Mitte/Ende

Februar. Für eine späte Freilanderte im Herbst kann Kopfsalat noch Anfang September gesetzt werden, Schnittsalat im Frühbeet sogar noch Anfang Oktober für eine Ernte Mitte Dezember.

## **Pflanzung**

Die Pflanzung von Salaten ist im Vergleich zur Direktaussaat ins Beet die günstigere Maßnahme. Die Vorkultur in Saatplatten oder Erdtöpfen spart wertvolle Belegungszeiten auf den Beeten, wodurch, übers Jahr gesehen, mindestens eine Kultur mehr zur Ernte gebracht werden kann (z.B. eine zusätzliche Radiesernte). Wer keine geeigneten Anzuchtmöglichkeiten bieten kann, sollte sich Jungpflanzen vom Gärtner oder Gartencenter besorgen.

Wer selbst sät, sollte bei Salat oder Feldsalat eine Keimtemperatur über 20°C vermeiden, da sonst Keimhemmung auftreten kann. Je nach Anbaumethode sind unterschiedliche Pflanzabstände einzuhalten. Kopf-, Eis- und andere Stücksalate sollten auf 25-30 x 25-30 cm gesetzt werden. Je weiter, umso größer werden die Köpfe und umso geringer ist das Krankheitsrisiko. Für Pflücksalate reichen 20-25 x 20-25 cm, für Schnittsalate 10-15 x 15-20 cm. Zur Vorbeugung gegen Salatfäule die Setzlinge nicht zu tief pflanzen (nur halben Wurzelballen tief) .

## **Düngung**

Da alle Blattsalate zu Nitratanreicherung neigen, sollte eine Düngung immer mit Maß erfolgen. Kopfsalate werden üblicherweise den Mittelstarkzehrern, Pflück und Schnittsalate den Schwachzehrern zugeordnet. Entscheidend für die auszubringende Düngungshöhe ist aber auch die Bodenfruchtbarkeit. Böden mit überhöhten Humusgehalten sind bei Salaten im Sommer nur schwach oder gar nicht mit Stickstoff zu düngen. Hier funktioniert nämlich die Stickstoffversorgung der Pflanzen über die Mikroorganismen meist ausreichend gut. Eine übermäßige Stickstoffversorgung führt bei Salat zu einem weicherem Wachstum und somit zu einer höheren Pilz- oder Läusegefahr sowie überhöhten Nitratgehalten im Erntegut.

## **Pflegearbeiten**

Pflegearbeiten bei Salat betreffen vor allem das Gießen, die Unkrautreduzierung sowie die Gesunderhaltung des Bestandes. Anfangs, zum Anwachsen, wird wenig, aber regelmäßig gegossen. Danach fördert eine eher trockene Kulturführung die Wurzelbildung. Inzwischen aufgelaufenes Unkraut kann nun durch Hacken beseitigt werden. Erst mit beginnender Kopfbildung wird das Gießen wieder intensiviert. Jetzt sollte nicht ständig, aber dafür durchdringend bewässert werden. Abendliches Gießen sollte vermieden werden. Wer bei Salat organischen Mulch verwendet, sollte deren Auswirkung auf die Nährstoffversorgung beachten. Trockener Gras- oder Rasenmulch liefert zusätzlichen Stickstoff, während Strohmulch den Bodenstickstoff vorübergehend fixiert, der dann der Kultur möglicherweise fehlt.

Bei Schädlingen ist vor allem mit Schnecken und Blattläusen zu rechnen. Die Reduzierung von Blattläusen gelingt meist gut mit resistenten Sorten und mit Schädlingsnetzen. Unmittelbar nach der Pflanzung komplett dicht über den Salat gezogen, vermindern Netze relativ sicher den Zuflug von Lauskolonien. Übrigens werden rotblättrige Sorten weniger stark von Läusen besucht als grüne oder gelbe.

Was bleibt sind die Schnecken ... hier ist Zähigkeit und Ausdauer gefragt.

## **Ernte**

Die Ernte von Salat erfolgt unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Anbaumethoden. Kopfsalate werden erst bei ausreichend fester Kopffüllung am Strunk geschnitten. Bei Pflücksalat werden nur einzelne Blätter, von unten beginnend, geerntet. Die oberen Blätter müssen an der Pflanze verbleiben, sie sichern somit das weitere Wachstum bis zur nächsten Ernte. Pflücksalat ist zeitlich früher zu ernten als Kopfsalat. Beim Anbau von Schnittsalat (Baby-leaf) werden die jungen Blätter bei einer Bestandshöhe ab 15 cm mit dem Messer geschnitten. Die Schnitthöhe vom Boden beträgt dabei etwa 2 cm; dies gewährleistet ein erneutes Nachwachsen des Salatbestandes. Manche Babyleafarten können auf diese Weise bis zu 4-mal beerntet werden. Wer abends erntet, hat weniger Nitrat im Salat.

## **Jetzt haben wir den Salat ...**

Die „üblichen Verdächtigen“ Kopfsalat, Eissalat oder Endivien kennt jeder Gemüsegärtner. Aber machen Sie doch einfach mal einen Probeanbau in ihrem Garten mit verschiedenen bisher selten angebauten Sorten und entdecken Sie eine riesige Variationsbreite auch für ihre Salatschüssel.

## **Mini-Romana Salat (Little Gem)**

Ein Leichtgewicht unter den Kopfsalaten. Verwendet werden die weiß-gelb leuchtenden Salatherzen, die sich durch einen intensiven, nussigen Geschmack auszeichnen. Die Herzblätter sind besonders knackig und viel haltbarer in der Zubereitung als Kopfsalat. Aufgrund der kompakten Kopfgröße können Mini-Romana-Salate eng gepflanzt werden.

Sorten: 'Attico' (Nixdorf), 'Sucrine' (Jansen), 'Counter' (Sperli), 'Corbana' (Kiepenkerl).



**Abb. 1:** Salatherzen Sorte 'Attico'



**Abb. 2:** Rotblättrige Sorten von Salatherzen bereichern die Farbpalette.

### **Salanova-, Multileafsalat**

Unter dieser Bezeichnung sind verschiedenste Neuzüchtungen, auch buntblättrige, zusammengefasst. Charakteristisch für diese Salate ist ihre einfache Zubereitung. Mit einem einzigen Schnitt sind die einzelnen Blätter wasch- und verzehrfertig.

Sorten: 'Seurat' (Kiepenkerl, Nixdorf), 'Aquino' und 'Telex' (Nixdorf) u.v.a.



**Abb. 3:** Salanovasalat gibt es in vielen Sorten und ist schnell zu rüsten.

### **Radicchio**

Typisch italienischer Salat mit einer sehr bitteren, aber gesunden Geschmacksnote. Der Anbau erfolgt bei uns im Spätsommer und Herbst. Man unterscheidet rote Sorten (z.B. 'Indigo', Nixdorf) oder bunt-gesprenkelten Orchideensalat (z.B. 'Galileo', Kiepenkerl; 'Variegata di Castelfranco', Dreschflegel). Beide sorgen für attraktive Farbtupfer in der Salatschüssel.



**Abb. 4:** Radicchio 'Indigo' ist sehr schossfest im Sommer.

### Asiasalat

Asiasalate sind kältetolerant, teils sogar bedingt frosthart und sehr schnellwüchsig. Das würzige bis scharfe Aroma weist auf ihre Verwandtschaft mit Senf und Kohl hin. Sie enthalten viel gesundes Vitamin-C und Glucosinulat. Anbau und Ernte erfolgen wie bei Schnittsalat. Man unterscheidet grün- und rotblättrige Sorten mit rundlichen oder geschlitzten Blättern.

Sorten: 'Asiasalate-Mischung' (Kiepenkerl), 'Red Giant' (Dreschflegel, Bingenheim) u.v.a.



**Abb. 5:** Verschiedene Sorten von Asiasalat in bunter Mischung ausgepflanzt

### Blutampfer

Alte Salatpflanze mit roten Blattadern auf grünem Grund; optisch sehr attraktiv. Anbau von März bis November möglich; sehr langsam in der Entwicklung; wenig Pilz- oder Schädlingsprobleme. Sorte: 'Bloody Dock' (Kiepenkerl)



**Abb. 6:** Blutampfer mit attraktiver roter Adernfärbung

### **Schnittmangold**

Während bei Stielmangold überwiegend die breiten Blattrippen genutzt werden, ist Schnittmangold komplett als zarter Schnittsalat verwendbar. Die Sorte 'Bright Lights' mit leuchtend bunten Blattrippen, ist, als Schnittsalat kultiviert, ein Feuerwerk in jeder Salatschüssel. Anbauzeit von März bis November (diverse Anbieter).



**Abb. 7:** Mangold der Sorte 'Bright Lights' darf in keiner bunten Salatschüssel fehlen.

### **Hirschhornwegerich**

Alte, ausdauernde Wildsalatpflanze aus Italien („Minutina“); schlanke Blätter mit oben geweihartiger Ausbuchtung; mild-aromatisch im Geschmack; Anbau und Ernte erfolgen wie bei Schnittsalat; Anbauzeit praktisch ganzjährig (Dreschflegel, Kiepenkerl).



**Abb. 8:** Der frostharte Hirschhornwegerich ist ein sehr ertragreicher Schnittsalat

### **Winterkresse (Barbarakresse)**

Ein robuster, winterharter Wildsalat mit scharfem, würzigem Geschmack; Anbauzeit von September bis April, Anbau und Ernte wie Schnittsalat (Dreschflegel)



**Abb. 9:** Winter- oder Barbarakresse ist sehr gesund und scharf-würzig

### **Lauchhellerkraut**



**Abb. 10:** Lauchhellerkraut ist ein kaum bekannter Wildsalat mit Laucharoma

Schnell wachsender Wildsalat mit Laucharoma; einjährige, schnellwachsende, nicht winterharte Salatpflanze mit länglich-ovalen, grünen Blättern (Dreschflegel).

### **Chicoree-, Löwenzahnherzen**

Eine willkommene, gesunde Abwechslung für die Wintermonate bieten selbst getriebene Chicoree- oder Löwenzahnherzen. Dies kann im kühlen Keller oder in der frostfreien Garage erfolgen. Die Wurzeln dazu müssen im Sommer angebaut werden. Bei der Treiberei werden die Wurzeln in schwarze Plastikeimer mit etwas Substrat eingestellt, angegossen und dunkel bei kühlen Temperaturen (6 bis 12 °C) angetrieben. Die Ernte erfolgt nach 5 bis 6 Wochen (diverse Anbieter).



**Abb. 11:** Chicoréesprossen im Kübel angetrieben



**Abb. 12:** Angetriebene Löwenzahnblätter sind nach 3 bis 4 Wochen schnittfertig.

Diese kurze Aufzählung von Salaten ließe sich noch lange fortsetzen. Rucola, Feldsalat, Rote Bete Blätter, Winterpostelein, Spargelsalat, Zuckerhut sind nur einige Salate von vielen, die noch anzuführen wären. Schätzen wir uns also glücklich, eine optisch sowie geschmacklich breite Salatpalette für den Anbau im eigenen Garten nutzen zu können. Die antiken Griechen und Römer würden da sicher vor Neid erblassen.



**Abb. 13:** Bunter Salatbestand zum „Anbeißen“



**Abb. 14:** 'Lollo Rossa' aus Italien - einmalig dekorativ, im Beet und in der Küche



**Abb. 15:** Rote Bete ist auch als Schnittsalat zu ernten.