

Da haben wir den Salat

Diese Redewendung wird häufig genutzt und die meisten kennen sie auch. Allerdings schmeichelt sie dem Salat nicht gerade, denn die Deutung dieses Ausspruchs zielt eher auf Chaos, Durcheinander oder irgendeinen Schlamassel hin.

Das Wort „Salat“ stammt von französisch *salade*, italienisch *insalata*, von lateinisch *sallita* und bedeutet ursprünglich „eingesalzen“. Salate sind also gemäß dem Wortsinn mit Salz haltbar gemachte Speisen. Das ist ganz erstaunlich, wenn man an den „neuen“ Trend „Gemüse fermentieren“ denkt. Salat war bereits bei den alten Ägyptern, im antiken Griechenland und im Römischen Reich bekannt, allerdings handelte es sich dabei nicht um Kopfsalate, sondern lockere Formen mit festen strunkigen Arten, die zum Verzehr kurz gegart bzw. in Salz eingelegt wurden. Im Laufe der Geschichte war der Salat eher wechselhaft beliebt. In der griechischen Antike galt das Mischen und Würzen eines guten Salates als hohe Kunst. Zusammen mit Kohl und Mangold stellte er einen wichtigen Teil der griechischen Ernährung dar. Die gezielte Züchtung begann in Mitteleuropa um die Zeit Karls des Großen. In Kloostergärten wurde er angepflanzt und fand von dort aus Verbreitung an den Höfen. Die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179), für ihre medizinischen Erkenntnisse und Schriften bekannt, äußerte sich mit gemischten Gefühlen gegenüber dem grünen Salat. Der entsprach, wie man nachlesen kann, in seinem Rohzustand ganz und gar nicht ihrem Geschmack: „Unzubereitet gegessen, macht sein zu nichts tauglicher Saft das menschliche Gehirn leer und erfüllt den Magen und den Darm mit Krankheitsmaterien“. Erst mit dem richtigen Dressing aus Essig und Kräutern fand das Blattgemüse in den Augen der Benediktinerin Gnade.

Ein großer Teil der in der EU angebauten Salate wird nach Deutschland importiert, insbesondere aus Spanien und Italien. Salate werden in Deutschland ganzjährig angeboten. Selbstverständlich werden die unterschiedlichsten Salatsorten auch in Deutschland angebaut. Große Anbaugelände befinden sich z. B. in der Pfalz, am Niederrhein und am Bodensee. Salat wurde lange als Hasenfutter bezeichnet und erfreute sich keiner großen Beliebtheit. Durch seine Vielfalt und den Reichtum an Vitaminen und seinen knackigen grünen Blättern hat sich das zwischenzeitlich aber grundlegend verändert. Was verstehen wir überhaupt unter Salat? Salat ist keine botanische Bezeichnung, sondern eher ein Begriff aus der kalten Küche (z. B. Rohkost). Aus gastronomischer Sicht sind das auch Zusammenstellungen verschiedener roher Gemüse, die mit einem Dressing versehen werden (Salatsoße). Genauer betrachtet gilt Salat als Sammelbegriff für verschiedene Gemüsearten, bzw. Teilen davon sowie Blättern, die meist roh und teilweise gegart verzehrt werden. Die meisten unserer Blattsalate lassen sich in **Lattich- und Zichoriengewächse** unterteilen, dazu kommen **Feldsalat** und die **Salatrauke** und **Kohlarten**. Der Pro-Kopf-Verbrauch an Gemüse in Deutschland lag in den Jahren 2020/2021 übrigens bei rund 109 kg, davon entfielen 5,7 kg alleine auf Blattsalat.

Salat-Arten

Aus botanischer Sicht lassen sich die wichtigsten Salate in vier Arten, bzw. Gruppen einteilen:

- **Lattich-Gruppe** (*Lactuca*-Gruppe): Sie enthalten nur wenige Bitterstoffe. Typische Vertreter sind Kopf-, Eis-, Batavia-, Romana-, Schnitt- und Pflücksalat. Diese Art zeichnet sich durch ihren weißen Milchsaft aus, der austritt, sobald man Blätter entfernt oder einen Kopf erntet.
- **Zichorien-Gruppe** (*Cichorium*-Gruppe): Diese Salate enthalten mehr Bitterstoffe, aber in unterschiedlichen Mengen. Zur Zichorien-Gruppe gehören unter anderem Endivien, Chicorée, Blattzichorie und Radicchio.



Bunte Salatauswahl im Beet.

- **Feldsalat** (*Valerianella locusta*)
- **Rucola** (*Diplotaxis tenuifolia*)

Für alle aufgeführten Arten gibt es zahlreiche bewährte Sorten sowie regelmäßige Neuzüchtungen. Für den ganzjährigen Anbau im Erwerbsgartenbau sowie im Hobbybereich wird zwischen frühen, mittleren und späten Sorten unterschieden. Das ist ein besonders wichtiger Aspekt, denn in jedem dieser angegebenen Anbauzeiträume sind die klimatischen Faktoren für die Kultur von Salaten sehr unterschiedlich. Eine ganz besondere Rolle spielen hierbei die Tageslänge, die Temperaturen und die Niederschlagsmenge. Weitere entscheidende Kriterien bei der Züchtung von Salatsorten sind:

- Verbesserte Schossfestigkeit,
- Resistenz gegen Blattläuse,
- Resistenz gegen Mehltau,
- Gleichmäßige Kopfbildung,
- Kurze Kulturzeiten mit einheitlicher Erntereife,
- Gute Lagereigenschaften,
- Verringerung der Anteile an Bitterstoffen (innerhalb der Zichorien-Gruppe).

Späte Salate

Um dem zeitlichen Ablauf zwischen diesem Artikel und den unterschiedlichen Anbauzeiträumen von Salaten gerecht zu werden, werden zunächst nur Salatsorten vorgestellt, die für den Anbau Herbst/Winter geeignet sind. Eine weitere Vorstellung für einen Frühanbau soll dann rechtzeitig im kommenden Jahr erfolgen. Für alle Salatarten gibt es unzählige Sorten. Um bei dieser Vielfalt den Überblick zu behalten, werden pro Salatart jeweils nur drei bekannte Sorten aufgeführt.

Kopfsalat (*Lactuca sativa* var. *capitata*)

Zu den ältesten und auch bekanntesten Sorten gehört natürlich der Kopfsalat. Er zeichnet sich vor allem durch seine rundliche, an einen Kopf erinnernde Form aus und bildet große, grüne, sehr zarte Blätter. So ist er auch unter dem Beinamen ‚Grüner Salat‘ bekannt. Inzwischen sind auch rötliche Sorten, welche mit gewelltem Rand, rosettenartigem Wuchs und rötlichen Blattadern auf dem Markt. Wird der Salat heute in der Regel nur noch roh zubereitet, so wurde er im Mittelalter überwiegend gekocht genossen, was vermutlich aber ausschließlich an der Qualität der Sorten lag, die sich im Laufe der Zeit immer weiter verbessert hat. Der Anbau und die Pflege ist sehr einfach und gelingt

in fast jedem Garten. Er verträgt durchaus volle Sonne, benötigt einen nährstoffreichen, humosen Boden und schätzt eine gleichmäßige Bodenfeuchtigkeit. Staunässe muß grundsätzlich vermieden werden.

Bataviasalat-Sorten für den Herbstanbau

- **Camelot:** eine rein grüne Sorte.
- **Blonde de Paris:** hellgrüne Sorte mit großen, sehr festen Köpfen.
- **Forellenschuss:** locker wachsende Sorte mit rot-gesprenkeltem Blatt.

Endiviansalat (*Cichorium endivia*)

Die Endivie ist eine Pflanzenart der Gattung Zichorien (*Cichorium*) und gehört zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Sie ist eng mit Zuckerhut, Radicchio und Chicorée verwandt, was sich auch bei ihr in der leicht bitteren Note zeigt. Die Bitterstoffe liegen jedoch in den äußeren Blättern, wodurch das Herz der Endivie zart und mild schmeckt. Um das Schossen und Blühen zu vermeiden, ist es wichtig, dass beim Anbau von Endivien sowohl die Temperatur als auch der Zeitpunkt stimmen. Im Grunde genommen bezeichnet man den Endiviansalat als einen ganz typischen Wintersalat. In der kalten Jahreszeit wird er gerne mit einem Stück Schnur zusammengebunden, wodurch das Herz (zartester Teil der Pflanze) gelb bleibt und nicht vergrünt und verhärtet.

Endivien-Sorten für den Herbstanbau

- **„Bubikopf“:** früh- bis mittelfrüh reifende Herbstsorte; zeichnet sich durch dicht stehendes, selbstbleichendes Blattwerk aus; die einzelnen Blätter sind breit und gekräuselt, im Geschmack leicht bitter; zuverlässige, robuste, spätschießende Salatsorte und bestens für den Herbstanbau geeignet.
- **„Diva“:** frühe und dicht gefüllte Salatsorte mit aufrechtem Wuchs; selbstbleichend; widerstandsfähig gegenüber Blattflecken, Fäulnis oder Vergilben.
- **„Wallonne“:** große, gefüllte Salatsorte mit gekraustem Blattwerk; selbstbleichend, starkwüchsig und robust; sehr widerstandsfähig gegen schlechte Witterung.

Friséesalat (*Cichorium endivia* var. *crispa*)

Friséesalat ist die krause Variante des Endiviansalates mit fransigen, kräftig gezahnten Blättern. Auch er schmeckt leicht bitter – viel weniger bitter als seine Verwandten Radicchio und Chicorée. Er schmeckt besonders gut mit fruchtigen Dressings. Saison: Mai–November.

Friséesalat-Sorten für den Herbstanbau

- **Crono:** breite Köpfe mit großem hellen Herz.
- **Nuanace:** große, sehr schwere Köpfe.
- **Tres Fine Maraichere:** filigraner Wuchs, schossfest, sehr schöne gekrauste Blätter.

Romanasalat (*Lactuca sativa* var. *romana*)

Knackig, frisch und äußerst vielseitig. Die länglichen Salatköpfe haben lange, schmal zulaufenden Blätter mit sehr ausgeprägten Blattrippen, die besonders knackig sind. Auch sein Aroma ist kräftiger als von Kopfsalat, vor allem die äußeren Blätter sind würziger als die inneren. Er wächst sehr rasch.

Romanasalat-Sorten für den Herbstanbau

- **„Ovired“:** wird gerne als "Roter Feldsalat" verkauft, ist aber eigentlich Romanasalat, der wie Feldsalat angebaut wird.
- **„Red Cimarron“:** Dunkel bronzefarbige Blätter, lockerer Kopf.
- **„Kassler Strünkchen“:** Bei dieser Sorte kann man die länglichen Strünke wie Spargel zubereiten.

Zuckerhut (*Cichorium intybus* var. *foliosum*)

Bei dem leicht bitter schmeckenden Zuckerhut handelt es sich um einen Wintersalat. Er ist auch unter den Namen Fleischkraut oder Herbstzichorie bekannt und verdankt seinen Namen seinem Aussehen, obwohl er hierbei eigentlich dem Chinakohl gleicht. Allerdings wird er nicht ganz so hoch. Wer den Zuckerhut im eigenen Garten anbaut, kann so auch im Winter noch frischen Salat ernten und auf den Tisch bringen. Die Ansprüche an seine Pflege sind nicht sehr hoch und daher auch von Gartenanfängern gut zu bewältigen.

Zuckerhutsorten für den Herbstanbau

- **„Stammvater“:** eine samenfeste, alte Sorte; bildet hellgrüne, spitze Köpfe aus.
- **„Uranus“:** gut frostverträglich; halbhoch; bildet feste, sehr kompakte Köpfe aus.
- **„Jupiter“:** halbhocher Salatsorte; auch für den frühen Anbau geeignet.



Zuckerhut-Köpfe vom Beet – knackig und frisch.

Radicchio (*Cichorium intybus* var. *foliosum*)

ist eine Salatsorte, die aus Italien stammt. Es handelt sich dabei um eine Kulturform der Zichorie. Weitere bekannte Zichorien-Sorten sind der Zuckerhut und der Chicorée. Die Blätter sind dunkelrot bis lila mit weißen Blattrippen und haben einen intensiven, leicht bitteren Geschmack. Die häufigste Sorte ist der Radicchio „Rosso di Chioggia“. Die rote Färbung entsteht durch Pflanzenfarbstoffe, die sich Anthozyane nennen. Die bittere Note kommt durch den enthaltenen Bitterstoff Lactucopikrin. Der Salat eignet sich gut für Rohkostgerichte.

Radicchio-Sorten für den Herbstanbau

- **„Roter Veroneser“:** alte italienische Landsorte; bildet einen eher lockeren Kopf; späte Salatsorte; eignet sich gut zum Überwintern.
- **„Grumolo verde“:** völlig winterharte Salatsorte; bildet eine dunkelgrüne Rosette aus; nicht zu groß werden lassen, da die Bitterkeit sonst zunimmt.
- **„Variegata di Castelfranco“:** italienische Salatsorte, die sich durch eine interessante rot-weiße Färbung auszeichnet; lange lagerfähig; überzeugt durch Robustheit.

Feldsalat (*Valeianella locusta*)

Der Feldsalat ist ein Wintersalat, der auch unter dem Namen Acker- oder Rapunzelsalat bekannt ist. Seine Beliebtheit verdankt er vor allem den vielen enthaltenen Vitaminen und dem einfachen Anbau. Feldsalat ist schmackhaft und vielseitig einsetzbar. Einzig das Verlesen der einzelnen Rosetten benötigt ein wenig Zeit. Die Pflege des beliebten Salats gelingt auch durchaus Gartenanfängern, zudem kann die Pflanze auch auf dem Balkon oder einer Terrasse kultiviert werden, wenn kein Gartenbeet zur Verfügung steht. Besonders gut gelingt die Kultur, wenn man sich vorgezogene Pflanzen mit Erdpressballen kauft. Pflanz man diese nur zur Hälfte ein, entfällt das arbeitsaufwendige Putzen bei der Ernte.

Feldsalat-Sorten für den Herbstanbau

Aussaat: Juli bis September; **Ernte:** Nach etwa 80 Tagen im November oder Dezember.

- **„Accent“:** Die rasant wachsenden, einheitlichen Pflanzen wachsen aufrecht in die Höhe.
- **„Holländischer Breitblättriger“:** Diese bewährte und begehrte Sorte für den Freilandanbau hat große, längliche Blätter.
- **„Baron“:** Diesen schnellwachsenden Feldsalat kann man im Gewächshaus und im Freiland anbauen. Er bietet ebenfalls hohe Erträge.

Rucola-Salat (*Eruca sativba*)

Die Germanen brachten den wilden Rucola einst über die Alpen nach Norditalien, wo sich die Rauke rasant verbreitete. Im deutschsprachigen Raum geriet der Rucola jedoch lange in Vergessenheit. Seit Ende des 20. Jahrhunderts feiert er aber seine Rückkehr in unseren Breiten. Inzwischen hat sich diese Pflanze zu einem der beliebtesten Salate entwickelt und wird vorrangig als Mischsalat verwendet. Auf dem Markt sind vorrangig Sorten der Salatruke (*Eruca sativa*) im Angebot. Seltener anzutreffen ist die Wilde Rauke (*Diplotaxis tenuifolia*), die an den deutlich schmaleren und kleineren Blättern zu erkennen ist. Auch in Geschmack und Wachstumsgeschwindigkeit unterscheiden sich die



Foto: Vera Küttenjasserova / AdobeStock

Rucola – nussig, würzig, scharf.

beiden Arten, denn die Salatruke wächst schneller und schmeckt deutlich milder und nussiger. Beim Anbau im eigenen Garten sollte man darauf achten, dass diese geschätzte Salatpflanze nicht versehentlich mit dem giftigen Jakob-Kreuzkraut verwechselt wird, deren Blätter und rosettenartige Wuchsform sich sehr ähnlich sind.

Rucola Sorten für den Anbau

- **„Runway“** Rucola-Hybride (*Eruca sativa* x *Diplotaxis tenuifolia*).
- Rucola-Sorte **„Roma Rucola selvatica“**.
- **„Venecia“:** Schnellwachsende Sorte aus der Sektion Wildform.

Anmerkung zu allen aufgeführten Salatarten und Sorten

Das Saatgutangebot ist für Salatarten und Sorten besonders groß. Als Gärtner hat man nun die Qual der Wahl, was man selbst für am besten hält. Zieht man die Pflanzen (Vorkultur) aus Samen an, hat man die beste Sortenauswahl, dann aber auch sehr viele Pflänzchen, die nach der Aussaat erst pikiert und dann weiter verarbeitet werden müssen. Eine andere Methode wäre der Kauf von vorgezogenen Salatpflanzen. Diese wachsen sehr schnell weiter, man kauft auch nur eine einkalkulierte Menge und spart sich die zeitraubende Vorkultur. Einziger Nachteil ist dann nur die fehlende Sortenauswahl, denn vorkultivierte Salatarten erhält man meistens nur in eingeschränkter Sortenvielfalt.

Ihr Peter Hagen