

## SALAT

Schnittsalat, ein Salat aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae), zählt zur selben Salatgruppe wie Pflücksalat, da beide keinen Kopf ausbilden, sondern mehr oder weniger lose Blattrosetten. Der frischgrüne Schnittsalat wächst rasch und ergiebig. Die dichten Blattrosetten werden zwischen 20 und 30 Zentimeter hoch. Es gibt verschiedene Sorten, zum Beispiel Lollo Rosso. Diese bildet eine lockere, bis zu 20 Zentimeter hohe Blattrosette; 'Lollo Rosso'-Blätter sind stark gekraust und verlaufen nach außen hin von einem satten Grün zu einem dunklen Rot.

### A N B A U

**Bodenbeschaffenheit:** Schnittsalat wächst am besten auf lockerem, humosem Boden. Saure und zur Verschlammung neigende Böden hemmen das Wachstum des Salates.

**Nachbarn:** Schnittsalate sollten nur mit vierjähriger Pause auf derselben Fläche angebaut werden. Eine Vorkultur mit Lauch, Spinat oder Zwiebeln sowie eine Gründüngung sind empfehlenswert.

**Aussaat/Pflanzung:** Eine Direktsaat ins Freiland ist ab April möglich, dabei ist auf einen lockeren und beikrautfreien Boden zu achten. Die vorgezogenen Jungpflanzen können mit einem Abstand von 15cm in Reihen gepflanzt werden. Hierbei sollte darauf geachtet werden, den Salat nicht zu tief zu pflanzen.

**Pflege:** Schnittsalat hat einen hohen Wasserbedarf und muss regelmäßig gegossen werden. Mulchen hält die Feuchtigkeit im Boden und erleichtert so das Gießen. Regelmäßiges Hacken hält das Beet beikrautfrei und stoppt die Verdunstung des Wassers.

## ERNTE UND LAGERUNG

**Erntezeitpunkt:** Bereits vier bis fünf Wochen nach der Aussaat kann man den Schnittsalat ernten: Als erster, frischer Salat des Jahres ist er natürlich ganz besonders begehrt. Im Gegensatz zum Pflücksalat wird Schnittsalat im Ganzen geerntet und nicht einzeln abgepflückt. Der richtige Erntezeitpunkt ist dann, wenn die Blätter zwischen 10 und 15 Zentimeter lang sind.

**Vorgehen:** Die Pflanze wird oberhalb der winzigen Herzblätter mit einem scharfen Messer abgeschnitten. Anschließend treibt der Schnittsalat neu durch und bildet frische Blätter aus. Auf diese Weise lässt er sich etwa dreimal ernten, ehe er an längeren und wärmeren Tagen zu schießen beginnt. Tipp: Wenn im September noch einmal Schnittsalat ausgesät und anschließend mit Folie abgedeckt wird, kann mit etwas Glück noch bis Ende Oktober frischer Salat geerntet werden.

**Lagerung:** Frischer Salat hält sich im Gemüsefach Ihres Kühlschranks zwei bis drei Tage. Um den Reifeprozess im Kühlschrank zu verlangsamen, beträufeln Sie ein feuchtes Tuch mit ein paar Tropfen Zitronensaft oder Essig und wickeln Sie den Salat darin ein. Dies beugt Verwelkungserscheinungen vor und kann vor Nährstoffverlust im Salat schützen.

## GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE

Der Geschmack der einzelnen Salatsorten reicht von eher mild bis stark nussig. Salat wird roh gegessen. Blätter immer im Ganzen und erst kurz vor dem Zubereiten waschen. Anschließend klein schneiden oder zupfen. Salat niemals lange wässern, sonst verliert er seine Vitamine. Am besten in einem Sieb abbrausen oder die Blätter kurz durch kaltes Wasser ziehen. Den Salat mithilfe einer Salatschleuder trocknen oder vorsichtig in einem sauberen Küchentuch schleudern. Dressings immer erst kurz vor dem Servieren unterheben, sonst fällt der Salat schnell in sich zusammen. Zugleich ist Salat sehr reich an gesunden Inhaltsstoffen, liefert wichtige B-Vitamine, Vitamin C und Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Folsäure und Eisen. Das in grünem Salat enthaltene Chlorophyll unterstützt die Bildung des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin, wirkt entgiftend und schützt die Zellen. Vor allem die äußeren, sattgrünen Salatblätter sowie Stile und Strunk enthalten wertvolle Inhaltsstoffe. Sie sollten deshalb nach Möglichkeit mitverwendet werden.