

SPARGELSALAT

Wissenschaftlicher Name: *Lactuca sativa* var. *angustana*

Pflanzenfamilie: *Asteraceae* (Korbblütengewächse), Unterfamilie *Cichorioideae* (Zungenblütige Korbblütengewächse)

Weitere Namen: Stangensalat.

Herkunft: Die Heimat des Spargelsalates ist China und Taiwan, wo er als sehr populäres Gemüse angebaut wird. Im Jahre 1942 brachte eine amerikanische Saatgutfirma diese Salatvarietät unter dem Namen ‚Celtuce‘ (eine Wortzusammensetzung aus celery und lettuce, engl. für Sellerie und Salat) in den Westen. Bei uns wird er, sehr selten, erst seit den 70-er Jahren auf den Märkten gehandelt. Vorwiegend ist er in Hausgärten als Exote zu finden.

Spargelsalat hat nichts mit einem Salat zu tun, der aus Spargel hergestellt wird. Er ist vielmehr eine Varietät des Kopfsalates, der keinen Kopf bildet, sondern verdickte, fleischige Sprossachsen. Er ist also ein Stängelgemüse.

Kultur: Spargelsalat ist eine einjährige Pflanze. Er wird direkt gesät oder vorgetrieben und dann ausgepflanzt. Bei Direktsaat werden die Samen in 1 cm tiefe Rillen abgelegt. Der Abstand der Pflanzen zueinander sollte 20 - 25 x 20 - 25 cm betragen. Salat ist ein Flachwurzler. Schwere und zur Verschlammung neigende Böden sind ungeeignet und reagiert empfindlich auf höhere Salzkonzentrationen. Die Bodenoberfläche sollte aufgelockert sein und wenig organisches Material enthalten, um einen Befall durch Fäulniserreger zu vermeiden. Ein Anbau erfolgt hauptsächlich im Freiland. Geerntet werden die jungen, 2-3 cm dicken Stängel bevor sich die Blüten zu bilden beginnen. Auch die jungen zarten Blätter können als Salat genutzt werden. Von der Aussaat bis zur Ernte währt die Kulturdauer 10 bis 14 Wochen.

Düngung: Die Nährstoffansprüche sind gering. Eine Humusversorgung mit Komposterde und ein zusätzliches Mulchen reichen in guten Böden aus. Allgemein werden 30g organischer Volldünger pro m² empfohlen. Gedüngt wird jedenfalls vor dem Aussäen oder der Auspflanzung.

Beschreibung: Spargelsalat bildet keinen Kopf, hingegen ist die Sprossachse fleischig verdickt. Die lanzettlichen Blätter sind ungeteilt, ganzrandig oder gezähnt. Unterseits sind sie auf dem Mittelnerv leicht bestachelt. Die Pflanzen verbleiben nur sehr kurze Zeit im Rosettenstadium, sie wachsen sehr schnell durch. Die Achse wird bis zu 120 cm hoch und ist verdickt. Die Stängel enthalten im Inneren ein saftiges Mark.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Kalzium, Kalium, Phosphor, Natrium, Provitamin A, Vitamine B₁, B₂ und C.

Sorten, Varietäten, Formen:

Spezielle Sorten sind nicht bekannt.

Lagerung: Spargelsalat ist kein Lagergemüse, kann aber kurzfristig (auch im Kühlschrank) aufbewahrt werden.

Optimale Lagerbedingung: bei 4 - 6°C und relativer Luftfeuchtigkeit von 90 - 95% ca. 1 Woche.

Pflanzenschutz: Falscher Mehltau, Becherpilz (*Sclerotinia sclerotiorum*) und Blattläuse.

Hinweise: Auf den Märkten wird man Spargelsalat hauptsächlich im Sommer und Frühherbst aus heimischem Anbau finden.

Verwendung: Der Strunk wird entblättert und geschält, das Mark in Scheiben geschnitten und in gemischtem Salat hineingearbeitet. Man kann die geschälten Stangen auch kochen und wie Spargel zubereiten, warm oder kalt essen. Die jungen Blätter können roh als Salat oder gekocht wie Kochsalat verzehrt werden. Will man die dicken Stängel für den Winter aufheben, kann man sie wie Fiolen mit Salz einmachen.



