

KOPFSALATE

Butterhauptelsalat **Bummerlsalat (Eis- oder Krachsalat)** **Bataviasalat**

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

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

BUTTERHÄUPTELSALAT

Weitere Namen: Grüner Salat, Hauptelsalat, Butterhauptel, Buttersalat, Happelsalat, Lattich, Schmalzsalat.

Herkunft: Die Urform unseres Gartensalats ist die, auch bei uns verbreitete, wilde Salatpflanze *Lactuca serriola*, der Zaunlattich. Im Prinzip ist der Zaunlattich eine Steppenpflanze Südeuropas, des gemäßigten Westasiens bis Nordindien und Nordafrika. Der Kopfsalat wurde bereits in der ägyptischen Hochkultur angebaut, die Griechen übernahmen dann die Nutzung von den Ägyptern und gaben ihn an die Römer weiter. In Mitteleuropa wird dieser Salat erst um 800 n. Chr. bekannt. Der geschützte Anbau fand erstmals unter Ludwig XIV. um 1700 statt.

Kultur: Klima und Boden spielen für den Anbau von Salat eine eher untergeordnete Rolle. Salat gedeiht fast überall. Der Boden muss allerdings tiefgründig sein. Die Anbaufläche sollte vollsonnig liegen, denn sonst bilden sich keine Köpfe und auch der Nitratgehalt erhöht sich. Wegen der Schoßgefahr müssen im Frühjahr frühe Sorten und im Sommer entsprechende Sommersorten angebaut werden. Eine Aussaat kann schon Ende Jänner in einem geheizten Kleingewächshaus oder im warmen Wintergarten erfolgen, wenn man Salat für das Frühbeet haben will. Aussaaten vom Februar können bereits im März ins Freiland gesetzt werden. Die Temperatur bei der Aussaat sollte zwischen 12 und 18°C betragen. Die Keimung beginnt bei 5°C und hört wieder bei 20°C auf. Bei höheren Temperaturen im Sommer sollte man die Samen vor der Aussaat einen Tag in den Kühlschrank legen, um gute Keimergebnisse zu erzielen. Gesät wird in der Regel in kleine Schalen. Die Sämlinge werden dann pikiert und schließlich ausgepflanzt. Um das Pikieren zu umgehen, kann auch in das Freiland gesät werden und die dicht aufgelaufenen Pflänzchen vereinzelt werden. Eine elegante Methode ist die Aussaat in sogenannte Multitopfplatten, in der jedes Pflänzchen seinen eigenen kleinen Erdballen hat, mit dem es dann verpflanzt werden kann, ohne dass Wurzeln abgerissen werden. In der Regel beträgt der Abstand von Pflanze zu Pflanze etwa 25 cm. Die Salatpflanzen nicht zu tief setzen, nicht „eingraben“. Pflanzen in Erdpresswürfeln und aus Multitopfplatten nur wenig in das Beet einsenken, die Salatpflanzen sollen im Wind „wedeln“. Je nach Jahreszeit kann Kopfsalat nach 8 bis 5 Wochen nach dem Auspflanzen geerntet werden (5 Wochen in den Sommermonaten). Bei der Ernte wird der Salatkopf vom Strunk so abgeschnitten, dass maximal 8 Blätter vom Salatkopf entfernt werden, damit ein schöner fester Kopf übrigbleibt.

Düngung: In guten Böden reicht eine Humusversorgung mit Komposterde und zusätzliches Mulchen aus. Die Nährstoffansprüche des Salats sind eher gering. 30g organischer Dünger pro Quadratmeter wird allgemein empfohlen. Gedüngt sollte grundsätzlich vor der Pflanzung bzw. Aussaat werden. Alle Salatarten weisen von Haus aus einen hohen Gehalt an Nitraten auf. Durch übermäßige Düngung und geringe Lichtintensität wird dieser Gehalt noch erhöht.

Beschreibung: Unsere Gartensalate sind einjährige Pflanzen, die im vegetativen Zustand eine Blattrosette bilden. Mit dem Schossen löst sich diese auf. Salat ist eine Langtagspflanze. Bei mehr als 13 Stunden Licht und höheren Temperaturen wird das Schossen gefördert. Die Form der Laubblätter ist bei den einzelnen Arten unterschiedlich. Sie reicht von rund, ganzrandig bis zu schmal, tief eingeschnitten und spitz gelappt. Die Blattfarbe kann dunkelgrün, hellgrün, gelbgrün oder blassgelb sein. Einzelne Arten können auch Anthocyan bilden, d. h. diese Arten haben dann rote bis braunrote Blätter bzw. Blattränder und Blattstellen. Wenn der Salat schosst, bildet er eine bis zu 1 m hohe Blütenachse aus, die sich bis zur Spitze buschförmig verzweigt. Dort befinden sich die Blütenkörbchen mit bis zu 16 gelben zwittrigen Blüten. Selbstbefruchtung ist die Regel. Pro Blüte wird eine Frucht, ein Nüsschen, das allgemein als Same bezeichnet wird, gebildet. Die Frucht hat einen Pappus als Flugorgan. Die Samen können, je nach Art, silbergrau, braun, schwarz oder gelb sein.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Eiweiß, Kalzium, Kalium, Phosphor, Eisen, Spurenelemente, Äpfel-, Zitronen- und andere Säuren (dadurch erfrischender Geschmack des Salats), Provitamin A, Vitamine B₁, B₂, B₆ und C. Der Vitamin-C-Gehalt nimmt in einem Salatkopf von außen nach innen ab. Salatarten ohne Kopfbildung zeigen eine gleichmäßige Verteilung des Vitamin-C-Gehaltes.

Sorten, Varietäten, Formen:

Bei Kopfsalat gibt es eine fast unüberschaubare Fülle an Sorten.

Die überwiegend angebauten Sorten haben dunkelgrüne, hellgrüne, gelbgrüne oder blassgelbe Köpfe.

Weniger bekannt sind Sorten mit roten Blättern (z. B. „Merveille des quatre saisons“ auch unter dem Namen „Rotkäppchen“ bekannt) oder mit bräunlichroten Flecken auf den Blättern (z. B. bei der Sorte „Pirat“).

Rötliche Blattränder haben z. B. die Sorten „Sangria“ und „Chaperon“.

Lagerung: Butterhäubtelsalat ist kein Lagergemüse, die Salatköpfe welken sehr schnell und können gekühlt nur kurze Zeit aufbewahrt werden. Im Kühlschrank die Blätter etwas mit Wasser besprühen und in feuchtes Papier einschlagen.

Optimale Lagerbedingung: bei 1°C und relativer Luftfeuchtigkeit von 95% oder in Plastiksäckchen verpackt hält sich Kopfsalat etwa 2 Wochen.

Pflanzenschutz: Die häufigsten Schäden an Kopfsalat verursachen Falscher Mehltau (*Bremia lactucae*), Schwarzfäule (*Rhizoctonia solani*), Becherpilz (*Sclerotinia sclerotiorum*), Grauschimmel (*Botrytis cinerea*), Blattläuse und Wurzelläuse.

Hinweise: Nicht mit Obst und Gemüse, das Äthylen ausscheidet, gemeinsam lagern. Dies verursacht nämlich rote Flecken auf Blättern und Blattrippen. Die Frische eines Salatkopfes erkennt man an der Schnittfläche des Strunkes. Bei längerer Lagerung wird diese nämlich braun bis schwarz.

Verwendung: Hauptsächlich als Salatgemüse mit Essig und Öl, verschiedenen Dressings und Saucen. Eine extravagante Garnierung sind hauchdünne Salatstreifen, als ganz anderer „grüner Salat“ oder als Einlage in Suppen und Saucen. Gewaschene und trockene Salatblätter werden zu diesem Zweck locker zusammengerollt und mit einem scharfen Messer in feinste Streifen geschnitten. Diese Technik heißt in der Küche Chiffonade und wird auch bei anderen Blattgemüsen verwendet.

Große Blätter verwendet man zum Garnieren für attraktive Delikatessen wie Hors d'œuvre, Lachs, Fleischwaren usw. Kopfsalat kann aber auch gekocht oder gedünstet werden, z. B. mit Erbsen.

