

KOCHSALAT

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

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

Weitere Namen: Bindesalat, Römersalat, Sommerendivie, Cos, Romana, Schlußsalat.

Herkunft: Der Ursprung des Kochsalats kann nicht sicher angegeben werden. Er soll aus Westasien, dem Mittelmeergebiet oder aus Ägypten stammen.

Kultur: Kochsalat bevorzugt einen humosen und lockeren Boden. Unbedingt erforderlich ist ein vollsonniger Standort. Hohe Temperaturen werden von diesem Salat sehr gut vertragen. Im Kleingewächshaus oder im geheizten Wintergarten können von Februar bis März Pflänzchen vorgezogen werden. Auspflanzen wird man sie dann zwischen April und Mai. Eine Freilandausaat kann von April bis Juni durchgeführt werden. Der Abstand von Pflanze zu Pflanze soll 30 cm betragen. Kochsalat wird bevorzugt als Frühgemüse angebaut. Kochsalat wird geerntet, wenn die Pflanzen ca. 40 cm hoch sind, auf jeden Fall bevor sie zu schossen beginnen. Geerntet wird die ganze Pflanze.

Düngung: wie bei Butterhauptsalat. Höhere Düngegaben ergeben zwar dunkelgrüne Blätter, der Geschmack des Salats leidet jedoch. Mehr Pflege als Hacken und Bewässern ist nicht notwendig.

Beschreibung: Kochsalat ist eine einjährige Pflanze mit länglichen, keilförmigen, ungeteilten, ganzrandigen und starkrippigen Blättern, die etagenförmig um den Strunk angeordnet sind und steil aufrecht stehen. Der Kopf ist locker bis fest, länglich-eiförmig. Bei älteren Sorten musste man bei der Kopfbildung nachhelfen, indem man die Blätter mit einem Band zusammenband, daher auch der Name Bindesalat. Die neuen Sorten schließen von selbst zusammen. Die äußeren Blätter sind dunkelgrün, die inneren etwas bleicher und zarter. Die Blätter sind rau, robust und knackig. Kochsalat kann bis zu 2 kg schwer werden.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Eiweiß, Kalium, Kalzium, Provitamin A, Vitamine B1, B2 und C, sonst wie Butterhauptsalat.

Sorten, Varietäten, Formen:

Eine Kreuzung zwischen Kochsalat und Butterhauptsalat ist ‚Cosberg-Salat‘, der jedoch weniger bekannt ist.

Dunkelgrüne Sorten: ‚Romance‘, ‚Valmaine‘.

Mittelgrüne Sorten: ‚Padox‘.

Grüner Kochsalat mit braunroter Zeichnung: ‚Forellenschluß‘.

Grüner Kochsalat mit leichtem rötlichen Anflug: ‚Zieglers Wiener Maidivi‘.

Englischer Zwergrömersalat: ‚Little Gem‘ (auch unter dem Sortennamen ‚Sucrine‘ bekannt).

Lagerung: Im Kühlschrank hält Kochsalat 2 bis 3 Tage.

Optimale Lagerbedingung: bei 0°C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 95% bis zu 6 Tage.

Pflanzenschutz: Die häufigsten Schäden verursachen Falscher Mehltau, Blattläuse und Wurzelläuse.

Hinweise: Kochsalat kann tiefgefroren werden.

Verwendung: Wie schon der Name sagt, ist dieser Salat ein Kochgemüse, wie zum Beispiel Spinat auch. Aber auch die Stiele können nach Spargelrezepten zubereitet werden. Die weniger rauen Innenblätter des Kochsalats können, nach Entfernen der Strunkreste, in Streifen geschnitten werden und wie Salat mit Dressings zubereitet werden.

