

Mittelzehrer
angebaute Salat
Sorten für: (Lactuca sativa)

gut: Bohnen, Dill,
 Erbsen,
 Erdbeeren,
 Petersilie,
 schlecht: Sellerie

Salat enthält dagegen mehr Folsäure als anderes Gemüse. Das ist ein Vitamin, das zum Beispiel Fehlbildungen von Säuglingen verhindert. Zudem sollen die sekundären Pflanzenstoffe aus Salat Bluthochdruck, Diabetes und manchen Krebsarten vorbeugen. Wir empfehlen eine Vielfalt an Salaten zu essen – je unterschiedlicher, desto besser. Auch Neues sollte ausprobiert werden. Denn nur Kopf- und Eisbergsalat wird auf die Dauer langweilig.

Sorten - Name	Sortenbeschreibung
 Attraktion	Der Kopfsalat ist eine zuverlässige, spätschießende Vorsommersorte, die im Freiland von März bis April, in kühlen Lagen auch noch im Sommer angebaut werden kann. Bildet feste, plattrunde Köpfe mit zarten, gelbgrünen Blättern von sehr zartem, gutem Geschmack. Altbewährte Sorte für Hausgärtner.
 Canasta	Bildet große Köpfe in grün mit rot. Die Blattränder sind leicht gezackt. Canasta ist ein Salat, der sehr ergiebig ist. Weil die Pflanzen so ausladend werden, sollte von vornherein genug Platz für das Wachstum einplant werden. Es ist eine Kreuzung aus einem Römersalat und einem Eisbergsalat. Die Blätter sind wohlschmeckend und von fester Konsistenz, die Blattrippen schön knackig. Diese französische Salatsorte kann sowohl im Gewächshaus als auch im Freiland angebaut werden und zwar das gesamte Jahr über.
 Eisbergsalat Blonde de Paris	Französischer, hellgrüner Eisbergsalat mit knackigen Blättern, eben kross wie ein typischer Eisbergsalat sein soll. Der Geschmack ist erfrischend, leicht süßlich, saftig, jedoch lange nicht so geschmacksneutral wie ein Eisbergsalat aus dem Supermarkt. Geschmacklich zählt er zu den besten Salaten überhaupt. Eisbergsalat wird seit 1894 angebaut, die Köpfe wurden zuerst per Zug versendet. Auf den Kartons wurde Eis gestapelt um sie frisch zu halten. Das sah aus wie ein kleiner Eisberg. So kam der Name zustande. Die Köpfe können riesig werden, sie bilden ein besonders großes, sich selbst bleichendes Herz aus. Die Blätter im Herz sind locker angeordnet. Die Sorte schießt sehr spät, kann also lange beerntet werden, bei Aussaat im März mindestens bis Ende Juni.
 Eisbergsalat Krolowa Lata	Eisbergsalatsorte aus Polen. Der Name bedeutet soviel wie „Königin des Sommers“. Die Blattfarbe ist leuchtend gelbgrün. Die Blätter sind krachend brüchig, man kann sie nicht falten, aber leicht mit den Fingern in kleine Stücke brechen! Das Herz bildet einen verschlossenen Kopf, äußere Blätter sind riesig und den Enden gezackt. Der Salat wird nicht weich, sondern behält seine wunderbare Konsistenz.
 Eisbergsalat Unicum	Voluminöse Blätter mit hellgrüner Grundfarbe und vereinzelt rotvioletten Sprenkeln. Die Pflanzen fallen auf, denn sie sind nicht nur groß, die hübschen Zeichnung und der besondere Glanz der Blätter gefällt. Unicum ist ein toller Bataviasalat. Er wurde aus einer alten, steirischen Lokalsorte entwickelt und von einer Familie erhalten. Mittlerweile besonders in Südösterreich beliebt und seit einigen Jahren auch in Italien verbreitet. Die Widerstandsfähigkeit bei sommerlicher Hitze haben gewiss ihren Teil zur Bekanntheit beigetragen. Übrigens auch vorzüglich als Wintersalat mit kräftigem Wuchs geeignet.
 Endivie Batavian-Green	Endiviensalat mit breiten Blättern und runder Blattform. Ganze Köpfe bleichen, indem ein Eimer darübergestülpt wird. Schmeckt aber auch ohne Bleichen gut, dann aber etwas herzhafter. Dies ist eine sehr alte Sorte, deren Blätter bereits 1863 von Burr in „Field and Garden Vegetables“ als dick und fleischig beschrieben wird. Die Blätter sind mild, nicht bitter. Die Pflanzen sind frostunempfindlich, können bis lang in den Winter hinein geerntet werden
 Endivie Bubikopf	Eine sehr dicht gefüllte Standardsorte für die Herbsterte. Durch das Zusammenbinden der Köpfe wird Selbstbleichung (die gelbe Mitte) erreicht. Der leicht bittere Geschmack lässt sich lindern, indem man den fein geschnittenen Salat für einige Zeit in Wasser einweicht. Optimale Keimung bei 20°C Bodentemperatur.
 Endivie de Ruffec	Französische Kopfendivie mit leicht gewellten Blättern und fein gezackten Blatträndern. Die Köpfe werden sehr groß, nämlich fast einen halben Meter im Durchmesser. Die Pflanzen sind teilweise selbstbleichend, die Kopfmitte ist gelbgrün mit weißen Blattstielen. Voll gebleicht, noch zarter. In Frankreich gibt es spezielle Bleichglocken mit einem Loch in der Mitte zum Belüften der Pflanzenherzen. Wir können uns mit einem großen Tontopf behelfen, der genau den selben Zweck erfüllt. Die Sorte ist auch als Schnitzichorie geeignet
 Endivie Escariol	Besonders robuste, zuverlässige, gegen Frost und Nässe unempfindliche Endivie. Bildet relativ große Köpfe mit frisch grünen, fleischigen, ganzrandigen Blättern und einem gut gefüllten, zart und mild schmeckenden gelben Herz. Für den Herbstanbau im Freiland und im kalten Folien- oder Glashaus.
 Endivie Frisee	Friséesalat genannt, kann bis in den Herbst hinein geerntet werden.
 Endivie Frisee d'Amerique	Große, lose angeordnete Köpfe mit rot überzogenen, gewellten Blättern. Im Inneren finden wir viel vom knackig-zarten Herz. Entweder einzelne Blätter von außen pflücken oder ausgewachsen in voller Größe ernten (im ganzen mit dem großen Herz meine Empfehlung!). Der Geschmack fällt schon bei den Jungpflanzen auf, er ist herrlich aromatisch mit süßlichen Noten. Die Blätter sind wirklich sehr zart, am besten frisch ernten und mit dem Zubereiten nicht lange warten. ie Sorte wurde von holländischen Einwanderern in die USA mitgebracht. Seit 1874 in den gesamten USA bekannt und beliebt.
 Gelber Winter	Mittelgroßer Kopfsalat mit zartem Blatt. Freilandsorte die bei leichter Schneedecke auch winterfest ist. Nicht geeignet um mit Vlies abgedeckt zu werden.

Sorten - Name	Sortenbeschreibung
 Grand Rapids	Einzelne Blätter werden riesig! Voluminöse, zartgrüne Salatsorte, an den Rändern gewellt, sie bilden locker aufgebaute Köpfe. Die Blätter sind von hoher Geschmacks-Qualität: knackig, zart, süß und aromatisch. Dieser Salat ist kein Produkt von Sortenzüchtern, sondern entstand im Garten von Jonathan und Eugene Davis, die in Michigan lebten. Beide erkannten sofort, dass es sich dabei um einen ganz besonderen Salat handelte. Grand Rapids wächst rasant. Dieser Salat bleibt nach der Ernte lange frisch.
 Grazer Krauthäupl	Der Grazer Krauthäupel (mundartlich Grazer Krauthappel) ist eine kopfbildende Salatsorte mit Milchsaft, die sich aus dem Laibacher Eissalat entwickelt hat.
 Lankowitzer	Der grüne Krachsalat (Lactuca sativa var. capitata) bildet mittelfeste Köpfe, ähnlich dem Grazer Krauthäupel, allerdings mit längerer Vegetationszeit (März bis Juni). Die köstlichen, knackigen Blätter haben am Blattrand einen rötlichen Anflug. Der Salat wird im Saatbeet aus- gesät, dann verpflanzt. Überschüsse werden dabei auch jung als „Zupfsalat“ genutzt.
 Lollo Bianca	Italienische Sorte mit stark gekrausten, hellgrünen Blättern. Die einzelnen Blätter sind von vielen, feinen Adern durchzogen, dadurch hat man mehr Biss, fast wie bei einem Eisbergsalat. Dazu die feine Textur der Blattenden, die durch die Kräuselung viel Masse ergeben. Ausgewachsene Köpfe können ordentlich groß werden, man braucht zum Ernten schon beide Hände. Die Sorte haben wir zum Test auch mitten im Sommer angebaut, der Platz war minimal schattig, ansonsten den ganzen Tag volle Sonne. Wuchs bestens, ist nicht frühzeitig geschossen und lieferte über einen langen Zeitraum frischen Salat zu einer Zeit, in der nicht jede Sorte wachsen will.
 Lollo Rosso	Aus dem Englischen übersetzt-Rotblattsalate sind eine Gruppe von Salatsorten mit roten Blättern. Zu den Sorten von rotem Blattsalat gehören "Lollo Rossa", "New Red Fire Lettuce" etc.
 Maikönig	Schon ganz früh im Jahr! Sehr frostbeständig. Aussaat schon ab Januar im unbeheizten Gewächshaus oder im März ins Freiland. Zarte buttrige grüne Salatköpfe.
 Nansen's Noordpool	Zartes, dunkelgrünes Blatt und ein Aufbau, der mehr in die Höhe geht. Für die Aussaat im Frühjahr und für den Winteranbau. Die Sorte ist extrem winterhart, Temperaturen weit unter -20°C werden toleriert. Um mehr Blätter ernten zu können, sät man ihn eng wie Pflücksalat und erntet im Winter, was man will. Die Pflanzen können auch noch im Frühjahr vereinzelt werden um volle Köpfe zu bilden. Oder man erntet ganze Pflanzen und lässt alle 20 cm eine Pflanze für das Frühjahr stehen. Bei Frost oder Schnee nicht ernten, die Blätter werden es nicht unversehrt in die Küche schaffen. Nur bei frostfreiem Wetter pflücken für die Versorgung rund ums Jahr mit Salat!
 Prizehead	Die Pflanzen können imposant werden, ausgewachsen haben sie einen Durchmesser von 50cm. Jünger geerntete Pflanzen schmecken am besten - knackig und zart, süßlich und würzig zugleich. Bei älteren Blättern werden die unteren Blattrippen leicht bitter, sollten vor dem Salatschmaus deshalb ausgebrochen werden. Die Sorte fühlt sich bei kühlem Wetter am wohlsten, wächst dann auch schneller. Dieser Salat mit seinen geknautschten, blasigen Blätter in zartgrün und bronze macht zudem optisch ordentlich was her. 1873 in den USA entstanden.
 Radicchio Rosso	Blatt rund, dunkel weinrot mit weißen Blattrippen, bildet feste Köpfe mit Färbung bis ins Herz, das Umblatt ist grünlich-rot.
 Radicchio Variegata Castelfranco	Rot gesprenkelter, cremeweißer Radicchio für den Herbstsalat. Aussaat dafür im Frühjahr (März vorziehen) nach den letzten Spätrösten. Die Pflanzen bleichen sich innen selbst. Wer noch zartere Blätter ernten will, kann einfach einen großen Tontopf über die Pflanzen stülpen und die Blätter so bleichen. Diese Sorte verträgt sogar leichte Fröste. Am besten eignet sich eine Temperatur von 20 Grad Celsius für die Aussaat, danach gedeihen die Pflanzen bei 16 bis 20 Grad. Ernte 10-12 Wochen nach Aussaat.
 Rauke - Rucola	Sie regen die Produktion von Gallenflüssigkeit an und helfen, Schwermetalle zu neutralisieren und Spuren von Herbiziden und Pestiziden auszufiltern.
 Red Romain	Farbenfroher und schmackhafter Römersalat. Wird größer als andere Sorten, deshalb ist hier mehr zum Ernten. Die knackigen festen Blätter werden nicht so schnell schlaff. Sie sind rot-bronze-grün überlaufen.
 Romana Larga Rubia	Ein Römersalat mit einem gigantisch großen Salatherz, das eine Größe von gut 30cm erreichen kann! Die inneren Blätter sind allesamt hellgrün bis zartgelb, die Köpfe schließen sich gut und bleichen das Innere. Diese Sorte wird im Mittelmeerraum und entlang des Pazifiks viel angebaut. Ein Herz reicht für eine vierköpfige Familie. Auch gebraten ein Leckerbissen. Die Blätter dieser Sorte sind optisch sehr ansprechend. Die Blattoberfläche ist leicht gerafft, etwas gewellt, die Farbe ein ansprechendes hellgrün. Übersetzt heißt der Name „Langer blonder römischer“.

Sorten - Name	Sortenbeschreibung
 Simpson	Gelbgrüner Riesensalat mit großen, blasig gewellten Blättern. Die Blätter sind unheimlich knackig, der Geschmack ist außergewöhnlich gut. Simpson hat uns sehr gefallen. Eine Pflanze erreicht einen Durchmesser von gut 40cm, also beim Aussäen genug Platz einplanen. Die Pflanzen bilden lockere Rosetten. Die Sorte stammt aus dem Jahr 1875, hat bis heute nichts an Beliebtheit eingebüßt.
 Vitri & Mathix	Schnittsalat, Pflücksalat
 Vogersalat	liefert eine Menge an wichtigen Nährstoffen und sollte deshalb am Speiseplan nicht fehlen. Mit 2mg /100g ist er unter den Gemüsesorten einer der besten Eisenlieferanten und somit im weitesten Sinne an Blutbildung, Sauerstofftransport und Energiegewinnung beteiligt.
 Zuckerhut Bianca di Milano	Höher werdende Sorte mit breiten, großen Blättern, die sich von eng um das Herz schmiegen. Die etwa 2kg schweren Köpfe reifen mittelfrüh. Die knackigen Blätter enthalten keine Bitterstoffe, sondern schmecken angenehm mild. Zuckerhutsalat ist eine ursprünglich schweizer Züchtung und wird bevorzugt in Österreich, der Schweiz und Norditalien angebaut. Diese italienische Sorte übersteht Temperaturen bis -7°C, kann also lange auf dem Beet verbleiben.
 Zuckerhutsalat	Allerbesten Salat für die Winterernte. Blätter wenig bitter. Der Name Zuckerhut stammt von der Wuchsform. Schmeckt immer lecker als Salat, wie z.B. eine Variante mit gekochten Kartoffeln und Feuerbohnen mit Senfdressing.

30 verschiedene Sorten!