

# Salat: Von würzig bis herzhaft

Blattsalate unterscheiden sich im Aussehen und im Geschmack: Biobauer Christian Schulze-Schleppinghoff aus Freckenhorst hat der „Glocke“ die Besonderheiten verschiedener Sorten erklärt.

Von unserem Redaktionsmitglied KIRSTIN OELGEMÖLLER

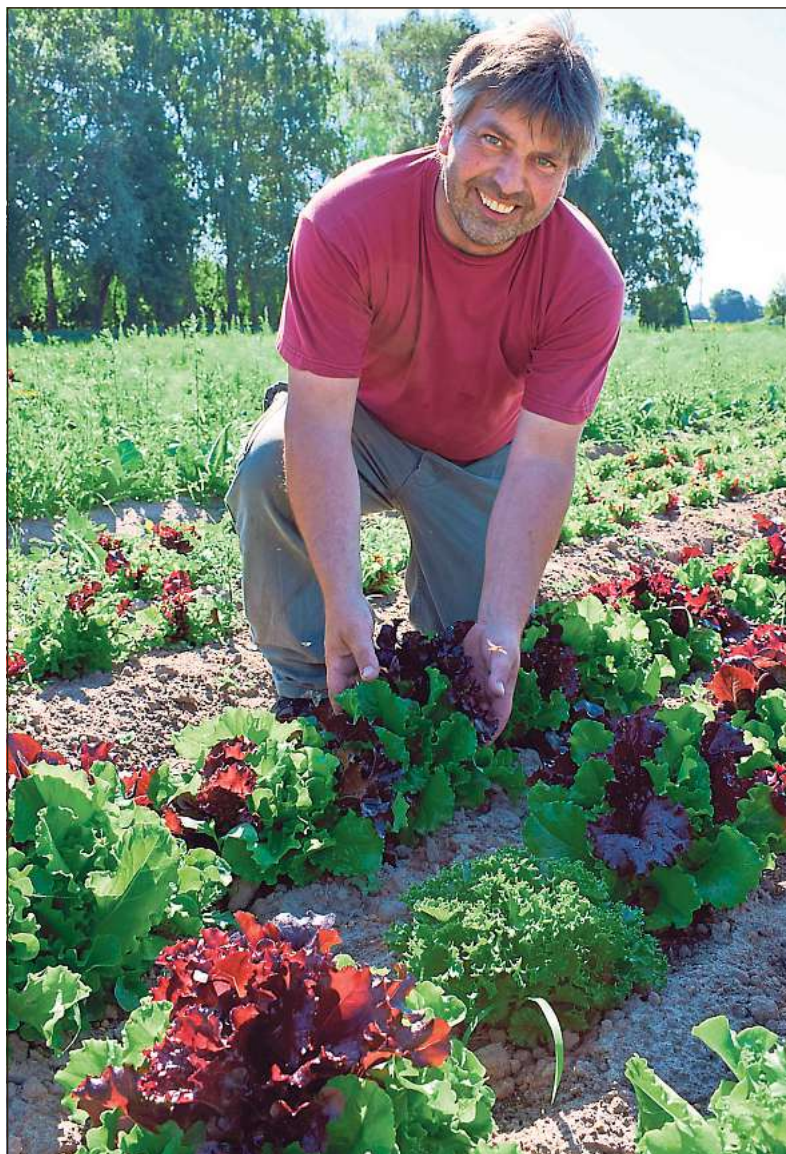
Jeden Morgen arbeitet Christian Schulze-Schleppinghoff derzeit auf dem Feld des Biohofs seiner Familie. Bis um zehn Uhr muss das Gemüse vor allem an sonnigen Tagen geerntet sein, sonst wird es zu heiß.

Derzeit wachsen neben der Zufahrt zum Hof in Warendorf-Freckenhorst Zucchini, Frühlingszwiebeln und verschiedene Sorten Salat. „Gemüse der Saison“, sagt der 45-Jährige. Denn der Familienbetrieb baue nicht alle Sorten dauerhaft an, sondern orientiere sich an den Zeiten, die die Produkte haben. „Das ist wie bei Erdbeeren und Spargel, deren Anbauzeiten sind auch begrenzt“, sagt Schulze-Schleppinghoff.

Zwei bis drei Sorten Salat in kleinen Mengen vereint beispielsweise der Pflücksalat. Batavia und Eichblattsalat werden

gemeinsam angebaut. In den Wintermonaten gibt es stattdessen einen Wildkräutersalat aus Rucola und Sauerampfer. Der Vorteil: Statt eines großen Kopfs Salat liefert der Pflücksalat eine kleine Menge verschiedener Sorten, die sich laut des Biobauers perfekt kombinieren lassen.

Grundsätzlich pflanzen Schulze-Schleppinghoffs alle 14 Tage Jungpflanzen auf Ballen aus. Sie werden regelmäßig bewässert und von Unkraut befreit, damit dieses dem Salat nicht das Licht nimmt und ihn in seinem Wachstum einschränkt. „Wer zuhause Salat anbauen möchte, kann ihn ungefähr nach 60 Tagen ernten“, erklärt der Freckenhorster. Um Ostern herum könne man mit den ersten Jungpflanzen beginnen, aber auch im Sommer noch neue Setzlinge pflanzen. Die Übersicht zeigt, welche Sorten Salat der Biohof Schulze-Schleppinghoff anbaut.



Biobauer Christian Schulze-Schleppinghoff baut verschiedene Sorten Salat an. Den Pflücksalat empfiehlt der Freckenhorster, wenn kleine Mengen des knackigen Grüns benötigt werden. Bilder: Oelgemöller

## ► Kopfsalat

Als Klassiker unter den Blattsalaten bezeichnet Christian Schulze-Schleppinghoff den Kopfsalat. Dieser einheimische Salat hat feine und weiche Blätter und muss deshalb nach der Ernte vergleichsweise schnell verarbeitet werden. „Kopfsalat ist sehr empfindlich“, sagt der Biobauer. Um die Frische zu er-

halten, rät er dazu, den Salat erst kurz vor dem Servieren mit einem Dressing anzumachen, da die Blätter ansonsten schnell matschig werden.

Die Herzen des Kopfsalats sind demgegenüber leicht knackig und in der Farbe, die durch ein saftiges Grün bestimmt wird, etwas heller als die äußeren Blätter.



Die Blätterform des Eichenlaubsalats ähnelt der des namengebenden Baums.

## ► Eichenlaubsalat

Grün und zum Blattrand stark rötlich gefärbt ist der Eichenlaubsalat, der auch als Eichblattsalat bekannt ist. Ein enger Verwandter ist der grüne Kraussalat.

Die langen und unregelmäßig gezackten Blätter, die in ihrer Form denen der Eiche ähneln, sind fester als die des Kopfsalats, sagt Christian Schulze-Schleppinghoff. Zudem sind sie sehr

aromatisch. Kombiniert mit weiteren Blattsalaten, aber auch mit Paprika, Tomaten oder Gurke kann der leicht haselnussig schmeckende Eichenlaubsalat mit geringem Aufwand aufgepeppt werden.

Doch ebenso wie beim Kopfsalat gilt: Die Blätter sollten nicht zu lange im Dressing ziehen, da sie schnell zusammenfallen.

## ► Feldsalat

Von Dezember bis April, von Weihnachten bis Ostern kommt der Feldsalat beim Biohof Schulze-Schleppinghoff frisch vom Feld. „In den übrigen Monaten konzentrieren wir uns auf die weiteren heimischen Blattsalate“, erklärt Christian Schulze-Schleppinghoff.

Unterschieden wird zwischen Herbst- und Winterfeldsalat. Die erste Sorte hat relativ große Blätter, die zweite hingegen kleine Blätter und eine intensivere grüne Färbung, beschreibt der 45-Jährige. Eine weitere Besonderheit – vor allem gegenüber der anderen Salate – ist seine Robustheit.

„Feldsalat verträgt Temperaturen von bis zu minus zehn Grad“, sagt Schulze-Schleppinghoff.

Geerntet wird er in dem Familienbetrieb als Rosette, also mehrere Blätter zusammenhängend. Nur die Wurzeln werden entfernt. So bleibe die Feuchtigkeit länger enthalten und der Salat frischer.

## ► Rucola

Eine leichte Schärfe bringt laut Christian Schulze-Schleppinghoff der Rucola mit sich, der hierzulande auch Rauke genannt wird. „Rucola bringt Pep in jeden Salat“, beschreibt der Freckenhorster. Original italienisch wird er nur mit Balsamico und Olivenöl angerichtet. Der Biohof Schulze-Schleppinghoff baut Rucola zum Winter hin gemeinsam mit Sauerampfer als Wildkräutersalat an.

## Hintergrund

Bei Salaten wird unterschieden zwischen Sorten, die als fester Kopf wachsen, und solchen, die Rosetten bilden.

Zu den klassischen Kopfsalaten gehören außer dem namensgleichen grünen Kopfsalat beispielsweise der Eisberg- und der Römersalat sowie der violettrote Radicchio. Sie werden komplett geerntet und müssen im An-

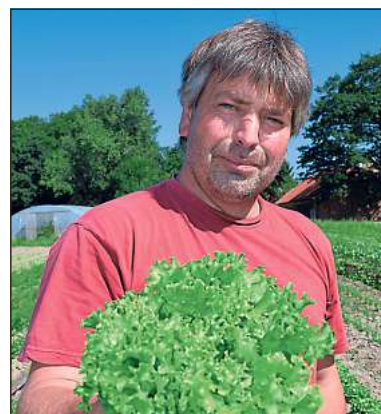
schluss neu ausgesät werden.

Demgegenüber können die Salate, die Rosetten bilden, nach und nach von außen nach innen abgeerntet werden. Es besteht also die Möglichkeit, nur so viel des Salats zu ernten, wie gerade benötigt wird. Zudem wächst die Pflanze nach, sodass mit einem Setzling zwei Ernten möglich sind. (kio)

## ► Bataviasalat

Von der Form ähnlich des Kopfsalats, in der Konsistenz beinahe so knackig wie Eisbergsalat: Das ist Bataviasalat. Diese Eigenschaften sind leicht zu erklären, denn der Bataviasalat wurde aus den beiden anderen Sorten gezüchtet. Sein besonderes Kennzeichen: An den Rändern sind die Salatblätter leicht gekräuselt und so ein besonderer Hingucker.

„Frisch vom Feld, hält sich der Bataviasalat mehrere Tage im Kühlschrank, ohne ineinander zu fallen“, sagt Christian Schulze-Schleppinghoff. Das gelte auch, wenn ein Dressing hinzugegeben wird: „Bataviasalat bleibt selbst dann länger frisch und knackig.“



Knackig ist der Bataviasalat, der auf dem Feld von Christian Schulze-Schleppinghoff wächst.

## Bauern-Wetter

### Regen unterbricht Gerstenernte

Andreas Westermann, Emmingerloh:

„Die Gerstenernte hat begonnen – zuerst allerdings auf den leichten Böden. Der Regen in der Nacht zum Freitag hat sie allerdings schlagartig unterbrochen. Wir leben und arbeiten mit der Natur. Das Getreide darf im Idealfall höchstens 15 Prozent Feuchtigkeit haben. Standwetter, also ein paar trockene Tage, wären jetzt ideal. Unterdessen machen wir uns Gedanken, welche Zwischenfrucht wir auf den abgeernteten Flächen säen. Schließlich müssen wir das Saatgut bestellen. Nach der Gerste ist bei uns Ende Juli der Winterraps an der Reihe.“ (mbo)



## Schönes Zuhause



### Pflanzliches Wandbild

In Taschen oder an Matten aus Steinwolle oder Kokosfaser lassen sich Pflanzen zu einem Wandbild gestalten. Für diese vertikalen Beete eignen sich vor allem filigrane Rankpflanzen, die nicht zu weit von der Wand abstehen.

Der Fachverband Raumbegrünung und Hydrokultur rät etwa zu Kletterfeige, Kletterphilodendron und Efeutute. Ebenfalls eignen sich Farne, Flamingoblume, Einblatt und

Schamblume sind mit ihren Blüten ein besonderer Hingucker an der Wand. (dpa)



In Taschen oder an Matten kann man Pflanzen vertikal an der Wand aufhängen. Bild: GMH

### Stachelbeeren einkochen



Grün, Gelb oder Rot: Welche Farbe Stachelbeeren haben, sagt nichts über deren Geschmack oder Reifegrad aus. Wer die Beeren einkochen möchte, sollte dafür halbreife Früchte verwenden. Wenn sich die Beeren leicht eindrücken lassen, ist das der ideale Zeitpunkt. Denn vollreife Stachelbeeren verlieren beim Einkochen ihre Form.

Darauf weist der Provinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebauern hin. Stachelbeeren sind eng mit Johannisbeeren verwandt. Sie enthalten viel Vitamin C, Kalium, Kalzium und Magnesium. (dpa)

## Pflanzenkunde



### Je größer die Zwiebel...

... desto mehr Knospen bildet die Pflanze. Das gilt insbesondere für Topfilien, aber auch Calla und Milchstern. Darauf weist das Blumenbüro hin. Kommen die drei im Sommer blühenden Pflanzen in einen Topf, um sich ausbreiten zu können. Sie gedeihen gut im Schatten wie auch in der Sonne.



Topfilie, Calla und Milchstern sollten so regelmäßig gegossen werden, dass die Erde um die Zwiebeln nicht austrocknet. Allerdings halten es die wasserspeichernden Zwiebeln auch mal kürzere Zeit ohne Nachschub aus. Alle zwei Wochen

Nachbarn: Topfilien, Calla und Milchstern können sich Töpfe teilen, ihre Zwiebeln sollten nur nicht zu dicht nebeneinander in der Erde sitzen. Bild: Pflanzenfreude.de

solten Hobbygärtner etwas Flüssigdünger geben. Wichtig außerdem: Nach Ende der Blütezeit sollten die Zwiebeln der Pflanzen zum Überwintern ins Haus gebracht werden. (dpa)

### Weg mit braunen Ruten



Wenn die fruchttragenden Ruten der Himbeeren zur Erntezeit braun werden und eintrocknen, muss der Hobbygärtner sie aufgeben. Es handelt sich dabei um die Himbeerrutenkrankheit, ausgelöst von Pilzen. Die Bayerische Gartenakademie rät, die befallenen Ruten eben zum Boden abzuschneiden und über die Biotonne zu entsorgen. Wenn die gerade erst heranwachsenden Jungstrücker außerdem

violettfarbene oder braune Flecken haben, müssen diese vorsorglich entfernt werden. Sie würden ebenfalls spätestens zur nächsten Erntezeit braun werden und eintrocknen. Um seinen Bestand vor dieser Krankheit zu schützen, sollte man im Herbst Himbeeren pflanzen. (dpa)

## Schnelle Küche



### Selbstgemachte Soßen

Grillsoßen machen das Barbecue perfekt. In Fertigsoßen stecken oft viel Zucker, Fett und Konservierungsstoffe. Wer das nicht möchte, kann die Soßen selbst machen, rät das Bundeszentrum für Ernährung: Für eine Knoblauchsoße zum Beispiel schlägt man ein Eigelb auf und vermischt es mit

gepressten Knoblauchzehen. Anschließend gibt man Olivenöl hinzu, bis eine sämige Soße entsteht. Dann mit Zitronensaft, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Für eine Barbecue-Soße Tomaten, Tomatenmark und gehackten Knoblauch mit Honig, Pfeffer und Chili 30 Minuten erhitzen. Wasser, Essig und Worcester-Soße hinzufügen und 45 Minuten kochen lassen. Mit Salz abschmecken. (dpa)

## Das Wetter in der Region im Juni 2017

### Zu warm und nur wenig Regen

