

Sabrina Bock, Ingo Noack

Salat anpflanzen

**Salat selbst gemacht
Expertenwissen für Hobbygärtner**

Der ultimative Leitfaden zum Salatanbau
mit Schritt-für-Schritt-Anleitung

Magazin: <https://TraditionArt-Leben.de>

YouTube Kanal: <https://www.youtube.com/@KochenRezepteGarten>

TikTok: <https://www.tiktok.com/@traditionartleben>

Pinterest: https://www.pinterest.de/TraditionArt_Leben/

Instagram: <https://www.instagram.com/traditionartleben/>

Twitter / X: <https://twitter.com/traditionartliv>

Copyright: © 2024 Sabrina Bock, Ingo Noack

Verlag: TraditionArt Verlag

Brandenburgische Straße 71

10713 Berlin

www.TraditionArt-Verlag.de

Lektorat: Ingo Noack

www.Lektorat-Buch.de

Umschlag & Satz: Erik Kinting

www.buchlektorat.net

Druck und Distribution: tredition GmbH

Heinz-Beusen-Stieg 5

22926 Ahrensburg

Softcover 978-3-384-16843-6

Hardcover 978-3-384-16844-3

E-Book 978-3-384-16845-0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhalt

Einleitung	7
Entdecke die 10 grünen Geheimnisse, warum du unser	
Buch über den Salatanbau lesen solltest.....	7
Darum macht Gärtnern so viel Spaß	11
Grundlagen des Salatanbau.....	13
Auswahl der richtigen Salatsorten auf einen Blick.....	13
Wissenswertes über Pflücksalat	18
Das musst du beim Ernten von Pflücksalat beachten	22
Der optimale Zeitpunkt für die Ernte	23
Und was ist nach der Pflanzung?	24
Salate von A bis Z im Überblick	25
Anbau, Pflege, Standort, Aussaat, gesundheitlicher	
Nutzen	25
Die wichtigsten Kräuter für die Salate	49
Standortwahl – Bodenvorbereitung und Dünger.....	55
Die Bodenvorbereitung	56
Die Bodenstruktur	58
Fruchtfolge und Mischkultur	58
Die Bodenqualität und der Bodentyp	59
Bodenverbesserung.....	59
pH-Wert des Bodens	60
So testest du eine Bodenanalyse für den richtigen	
Dünger	61
Nährstoffreicher Dünger – Die Geheimwaffe für	
üppigen Salatgenuss.....	61
Düngung von Salatpflanzen	64

Düngung von Blattgemüse	65
Sonneneinstrahlung und Schatten	66
Aussaat und Pflanzung	68
Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Pflanzen?	70
Das zum Vorziehen von Sämlingen	71
Die Indoor-Vorkultur	72
Zeitpunkt der Indoor-Vorkultur.....	73
Saatgut und Pflanzgefäße	74
Die Aussaat	75
Licht und Temperatur	76
Pflege der Sämlinge.....	76
Ausdünnung und Härtung	77
Transplantation ins Freiland	78
Ein kleiner Gärtner Tipp	79
Was ist Vermiculit der Alleskönner?.....	79
Die Bodenpflege ist ein echtes Muss	81
Richtige Bewässerungstechniken	82
Das Mulchen	84
Schädlinge und Krankheiten	86
Die Ernte	89
Anbautechniken für Fortgeschrittene	90
Die Hydroponik	90
Aquaponik.....	91
Vertikaler Anbau	92
Gewächshäuser und Hochbeete	92
Intervallanbau	92
Vorteile und Nachteile.....	93
Und hier die Nachteile.....	94
Platzsparende Möglichkeiten.....	97

Vertikaler Salatanbau	97
Balkon- oder Fensterkästen	99
Die Wahl des richtigen Balkonkastens.....	102
Saisonverlängerung durch Gewächshäuser	105
Die Auswahl des richtigen Gewächshauses	106
Traditionelles Gewächshaus	107
Folientunnel	107
Polytunnel	109
Mini-Gewächshaus oder Hochbeet mit Abdeckung	110
Kalte Rahmenhäuser	110
Hochwertige Gewächshäuser	110
Klima- und Temperaturregulierung.....	111
Ernte und Lagerung	114
Tipps für längere Haltbarkeit	114
Samengewinnung für die nächste Saison.....	115
Selektion und Trocknung der Samen	117
Welche Werkzeuge sind am Anfang für Gartenarbeit notwendig.....	118
Weitere Gartengeräte die deine Arbeit erleichtern.....	119
Starte in kleinen Schritten	121
Nachhaltigkeit und ökologischer Salatanbau.....	123
Biologischer Anbau.....	124
Prinzipien der Permakultur	125
Integration von Salat in permakulturelle Systeme	126
Willkommen in der wunderbaren Welt der Garten- Communities!.....	127
Nachhaltige Lebensweise	129
Online-Foren und Plattformen	130
Reddit – Austausch von Erfahrungen	130

Facebook-Gruppen	130
Online-Foren	131
Lokale Community-Plattformen	131
Pinterest und Instagram	132
Online-Kurse und Webinare.....	132
YouTube-Kanäle.....	133
Lokale Gruppen und Gärtnertreffen	133
Workshops und Schulungen	133
Pflanzentauschbörsen	134
Erntefeste.....	134
Gartenrundgänge	134
Gemeinsame Projekte	135
Soziale Medien und Plattformen	135
Unterstützung durch die Gemeinde	136
Teilen deine Erfahrungen.....	136
Ressourcen nutzen	136
Nachhaltigkeit beachten.....	137
Fazit	137
Zusammenfassung der wichtigsten Punkte	138
Anhang	140
Glossar Erklärung wichtiger Begriffe	140

Einleitung

Liebe Gartenfreunde

Herzlich willkommen in der wundervollen Welt des Salatanbaus! Egal, ob du gerade erst deinen grünen Daumen entdeckst oder bereits mit deinen Pflanzen auf du und du bist. Dieses Buch ist deine Eintrittskarte zu frischem, knackigem Salat direkt aus dem eigenen Garten. Salat ist nicht nur ein paar grüne Blätter auf dem Teller. Nein, er ist ein Kaleidoskop von Geschmack, Textur und Farbe, das darauf wartet, von dir entdeckt zu werden. Vergiss die langweiligen Standardsorten aus dem Supermarkt! Mit ein wenig Know-how und einer Prise Leidenschaft kannst du eine Vielfalt von Salatsorten anbauen, die du in keinem Laden finden wirst. Es ist gleichgültig, ob du auf der Suche nach einer gesunden Ergänzung zu deiner Ernährung bist, oder den Kick des Selbstangebauten erleben willst. Oder möchtest du einfach nur deinen Salat aufpeppen?

Entdecke die 10 grünen Geheimnisse, warum du unser Buch über den Salatanbau lesen solltest

1. Wenn du Lust hast, dein Gesundheitsbewusstsein zu boosten, dann ist unser Buch genau das Richtige für dich! Es ist wie eine erfrischende Brise für alle, die ihre Essgewohnheiten aufpeppen wollen. Wir schwärmen nicht nur von den Vorteilen knackiger, selbst angebauter Salate, sondern zeigen auch, wie einfach es sein kann, gesundes Essen in dei-

nen Alltag zu integrieren. Also, wenn du bereit bist, deinem Körper ein bisschen Extra-Power zu geben, könnte unser Buch genau das sein, was du brauchst

2. Wir nehmen dich mit auf eine Abenteuerreise in die grüne Welt des Salatanbaus! Wir zeigen dir, wie du deine eigenen knackigen Blätter züchtest und dabei nicht nur deinen Magen, sondern auch die Umwelt glücklich machst. Es geht nicht nur um Selbstversorgung, sondern auch darum, deinen ökologischen Fußabdruck zu verkleinern. Also, schnapp dir deine Gartengeräte und tauche ein in die wunderbare Welt des nachhaltigen Lebensstils!"
3. In unserem Buch zeigen wir dir den Weg, wie du durch das Anpflanzen von Salat zu Hause bares Geld sparen kannst. Wenn du lernst, deinen eigenen Salat anzubauen, reduzierst du deine Ausgaben für Lebensmittel und kannst gleichzeitig von frischen, gesunden Zutaten profitieren. Tauche ein in die Welt des Selbstanbaus und entdecke die finanziellen Vorteile eines grünen Daumens!
4. In unserem Buch erfährst du, warum selbst angebauter Salat einfach unschlagbar ist! Vergiss die Supermarkt-Varianten – mit unserem grünen Daumen holst du dir das volle Paket an Frische und Qualität direkt in deinen eigenen Garten. Kein Stress mit langen Transportwegen oder Lagerzeiten, sondern knackige Blätter voller Geschmack direkt vor deiner Haustür! Erfahre, warum der Unterschied so groß ist und gönn dir Salat in seiner besten Form – direkt aus deinem eigenen Garten!"

5. In unserem Buch geht es nicht nur darum, wie man Salat anbaut. Es ist vielmehr eine Einladung zu einem entspannten Abenteuer im eigenen Garten! Wir führen dich durch den ganzen Prozess des Pflanzens und Pflegens deiner grünen Schätze. Wir laden dich ein, die ruhige und erfüllende Atmosphäre des Gärtnerns zu erleben. Also schnapp dir deine Gartenschürze und mach dich bereit für eine Menge Spaß und Entspannung zwischen den Beeten! Gönn dir die einfache Freude, aktiv in deinem eigenen grünen Paradies zu werden!"
6. In unserem Buch geht's nicht nur um langweiligen Salat. Wir bringen Farbe und Kreativität in deinen Garten! Wir wollen dich dazu inspirieren, mal etwas Neues zu probieren und verschiedene Salatsorten anzupflanzen. Wer weiß, welche Geschmacksexplosionen und Texturen dich erwarten? Es ist wie ein Abenteuer für deinen Gaumen! Also, lass deiner Fantasie freien Lauf, mische und erschaffe deine eigenen kunterbunten Salatkreationen. Tauche ein in die farbenfrohe Welt des Salatanbaus und werde zum Meisterkoch in deinem eigenen grünen Paradies!
7. In unserem Buch geht's nicht nur ums Einsiedlerdasein im Garten. Wir wollen, dass du Teil einer coolen Community wirst! Schnapp dir dein Smartphone und ab in die Online-Foren und triff dich mit anderen grünen Daumen in deiner Nachbarschaft. Dort kannst du nicht nur dein Wissen und deine Erfahrungen teilen, sondern auch jede Menge Inspiration abgreifen. Denn gemeinsam pflanzt es sich besser! Also, spring in den Pool der Garten-Community und lass dich von anderen Gärtnern rocken!

8. In unserem Buch steckt jede Menge Power für dein grünes Know-how! Wir wollen nicht nur, dass du deine Pflanzen besser verstehst, sondern auch, dass du deine grünen Daumen-Fähigkeiten auf ein neues Level bringst. Mit praktischen Tipps machen wir dich zum Garten-Experten. Also, schnapp dir dein Notizbuch und tauche ein in die Welt des Gartenbaus! Es ist Zeit, dein grünes Paradies mit Bildung und Wissen aufzubauen!
9. In unserem Buch steckt nicht nur grünes Know-how, sondern auch eine große Portion Umweltbewusstsein! Wir zeigen dir nicht nur, wie du deine eigenen Leckereien anbaust, sondern auch, wie du einen echten Unterschied für unseren Planeten machen kannst. Weg mit den Transportwegen und Verpackungen. Mit deinem eigenen Anbau reduzierst du nicht nur deine ökologische Fußspur, sondern bist auch voll im Trend für eine nachhaltigere Zukunft! Also, mach mit und werde Teil der grünen Bewegung für eine bessere Welt!"
10. In unserem Buch stecken jede Menge Ideen für gesunde Familien-Action! Wir zeigen euch nicht nur, wie ihr gemeinsam Salat anbaut, sondern auch, wieviel Spaß es machen kann, sich gemeinsam um die grünen Schätze zu kümmern. Ob beim Buddeln, Ernten oder Zubereiten. Hier kommen nicht nur die Salatköpfe, sondern auch die Familienbande zum Strahlen! Also, schnappt euch die Schaufeln und ab ins grüne Abenteuer! Es ist Zeit, gemeinsam in die Welt des Salatanbaus einzutauchen und die Momente der Gesundheit und des Wohlbefindens zu genießen!

Darum macht Gärtnern so viel Spaß

Ob du einen großen Garten, einen Balkon oder nur ein Fensterbrett für deinen Salatanbau zur Verfügung hast, genieße die Freude, deine eigenen frischen Salate zu ernten. Selbst angebauter Salat bietet viele Vorteile und trägt zur Nachhaltigkeit bei. Die Freude am eigenen Anbau ist ein tiefgreifender und erfüllender Aspekt des Gärtnerns, der weit über die rein materiellen Vorteile hinausgeht und dein Leben in vielerlei Hinsicht bereichert. Er schafft eine besondere Verbindung zur Natur, fördert deine Gesundheit und bereichert deinen Alltag in vielseitiger Form.

Der eigene Anbau offenbart sich auf verschiedene Weisen und macht das Anpflanzen von Salat zu einer äußerst lohnenden und erfüllenden Aktivität. Das Ernten der Früchte deiner Arbeit. Salatblätter, die du selbst gezogen hast, sind etwas Besonderes und erfüllt dich mit Stolz. Es macht viel mehr Spaß, frische und gesunde Zutaten direkt aus deinem Garten oder von deinem Balkon in deiner Küche zu verwerten. Das Gärtnern ermöglicht es dir, kreativ zu sein, indem du verschiedene Sorten und Farben von Salat anbaust und sie in deinen eigenen Rezepten und Gerichten verwendest. Du kannst eine Vielzahl einzigartiger und köstlicher Mahlzeiten kreieren.

Die Arbeit mit Erde, Pflanzen und Wetterbedingungen schafft eine tiefere Verbindung zur Natur. Du wirst sensibler für die Jahreszeiten, das Wetter und die Bedürfnisse deiner Pflanzen. Darüber hinaus hat das Gärtnern nachgewiesenermaßen stressreduzierende Wirkungen. Es bietet dir die Möglichkeit,

dem hektischen Alltag zu entfliehen und dich auf die beruhigenden Klänge und Aktivitäten in deinem Garten zu konzentrieren.

Der erfolgreiche Anbau von Salat steigert dein Selbstvertrauen und deinen Stolz. Er zeigt, dass du in der Lage bist, dich selbst zu versorgen und frische Nahrungsmittel zu produzieren. Wenn du überschüssigen Salat hast, kannst du deine Ernte mit Familie, Freunden oder Nachbarn teilen, was soziale Bindungen fördert und eine Gemeinschaft um das Gärtnern herum schafft.

Grundlagen des Salatanbau

Auswahl der richtigen Salatsorten auf einen Blick

Die Auswahl der richtigen Salatsorten ist ein entscheidender Schritt für einen erfolgreichen und erfreulichen Anbau. Sie beeinflusst nicht nur den Geschmack und die Textur des Endprodukts, sondern auch den Anbauprozess selbst. Bei der Auswahl solltest du Faktoren wie den verfügbaren Platz, das Klima in deiner Region und deine persönlichen Vorlieben berücksichtigen.

Kopfsalate sind:

Eichblattsalat

Warum: Zarte, lockere Blätter mit einer breiten Farbpalette, von grün über rot bis hin zu braun. **Anbau:** Geht in unterschiedlichen Bodenarten, benötigt ausreichend Sonnenlicht.



Butterhead-Salat

Warum: Weiche, butterartige Blätter mit einem milden Geschmack. **Anbau:** Ideal für kleine Gärten oder den Anbau in Containern, benötigt mäßigen Schatten.



Eisberg-Salat

Warum: Knackige Köpfe mit festen Blättern. **Anbau:** Anspruchslos, benötigt viel Sonnenlicht.



Blattsalate sind:

Feldsalat (Vogerlsalat)

Warum: Kleine, dunkelgrüne Blätter, ideal für den Anbau im Herbst und Winter. **Anbau:** Winterhart, benötigt wenig Pflege.



Rucola

Warum: Würziger Geschmack, schnell wachsend. **Anbau:** Sonniger Standort, regelmäßige Ernten für optimale Geschmacksentwicklung.



Spinatsalat

Warum: Zarte Blätter, schnell wachsend. **Anbau:** Kühler Frühling oder Herbst, vor Hitze schützen.



Romana-Salate sind:

Romana-Salat (Römersalat)

Warum: Längliche, feste Blätter mit leicht nussigen Geschmack. **Anbau:** Hitzeresistent, gedeiht gut im Sommer.



Bataviasalat

Warum: Mischung aus Kopf- und Blattsalat, festere Blätter. **Anbau:** Tolerant gegenüber verschiedenen Bedingungen.



Endiviensalate sind:

Frisee-Salat

Warum: Zarte, gekräuselte Blätter mit leicht bitterem Geschmack. **Anbau:** Kühlere Jahreszeiten bevorzugt.



Exotische Salate sind:

Portulak

Warum: Saftige, succulente Blätter mit leicht säuerlichem Geschmack. **Anbau:** Hitzeresistent, gut für den Sommer.

Asiatische Salate sind:

Pak Choi (Chinakohl)

Warum: Knackige Blätter mit mildem, leicht süßlichem Geschmack. **Anbau:** Gedeiht im Frühjahr und Herbst, benötigt ausreichend Wasser.



Mizuna

Warum: Japanischer Blattsenf mit würzigem Geschmack. **Anbau:** Ideal für den Herbstanbau. Gedeiht in kühleren Jahreszeiten, benötigt regelmäßige Bewässerung.



Tatsoi

Warum: Runde, dunkelgrüne Blätter mit mildem, senfartigem Geschmack. **Anbau:** Gedeiht gut im Frühjahr und Herbst.



Kräutersalate sind:

Kresse

Warum: Scharfer, würziger Geschmack. **Anbau:** Schnell wachsend, ideal als Microgreens.



Löwenzahnsalat

Warum: Leicht bitterer Geschmack, nur junge Blätter sind milder. **Anbau:** Vorsichtiger Umgang, um das Wachstum von Löwenzahn im Garten zu verhindern.



Microgreens sind:

Senfsprossen

Warum: Junge Senfpflanzen mit scharfem Geschmack. **Anbau:** Ideal für fortgeschrittene Gärtner, die Microgreens anbauen möchten.



Radieschensprossen

Warum: Zarte Radieschenblätter, schnell wachsend. **Anbau:** Einfach, benötigt wenig Platz.



Spezieller Salat ist:

Chicorée

Warum: Die Blätter sind leicht bitter im Geschmack **Anbau:** Chicorée benötigt Dunkelheit unter warmen geschützten Bedingungen.



Wissenswertes über Pflücksalat

Wusstest du, dass Pflücksalat die ultimative Freiheit für Salatliebhaber bedeutet? Anders als beim Kopfsalat, wo du den ganzen Kopf erntest und dich fragst, ob er vielleicht eine kleine Persönlichkeitskrise hat, werden beim Pflücksalat nur die äußeren Blätter oder die gewünschte Menge von mehreren Pflanzen gepflückt. Und das Beste daran? Ohne die Pflanze zu beschädigen! Ein bisschen wie die sanfte Kunst des Blätterpflückens – nur eben mit leckerem Salat.

Aber Moment mal, das ist noch nicht alles! Pflücksalate kommen in einer Vielzahl von Sorten und Geschmacksrichtungen vor. Von mild und nussig, als ob sie sich in einem exklusiven Nussclub treffen würden, bis hin zu würzig und bitter, wie die coolen Kids auf dem Schulhof. Diese Salatsorten sind so vielseitig, dass sie sich hervorragend für frische Salate eignen und in der Küche so beliebt sind wie der Kühlschrank an einem heißen Sommertag.

Und das Schönste daran? Diese Salatsorten haben zarte, junge Blätter, die sich perfekt für das Pflücken von Blatt zu Blatt eignen, während die Pflanze weiter wächst. Also kannst du quasi jeden Tag einen frischen Salat pflücken, ohne dass deine Pflanze beleidigt ist. Na, wenn das nicht Grund genug ist, dem Pflücksalat einen Platz in deinem Garten zu geben, dann weiß ich auch nicht weiter!

Wähle eine Mischung aus schnell wachsenden Sorten für den frühen Frühling und den Herbst, sowie hitzetolerante Sorten für den Sommer und kältebeständige Sorten für den Winter. So kannst du das ganze Jahr über frischen, knackigen Salat aus deinem eigenen Garten genießen.

Es geht auch anders

Hast du schon mal daran gedacht, dass dein Salatgarten das ganze Jahr über eine Party feiern könnte? Mit einem klugen Mix von Sorten kannst du das Grünzeug nämlich zu einem wahren Superstar in deinem Garten machen, egal ob der Frühling gerade erwacht, der Sommer heiß herkommt, der Herbst golden leuchtet oder der Winter seine eisige Decke über die Landschaft legt.

Stell dir vor: In deinem Garten tanzen im Frühling und Herbst die schnell wachsenden Sorten einen flotten Walzer, während im Sommer die hitzetoleranten Typen ihre Coolness beweisen und im Winter die kältebeständigen Helden trotzig die Stirn bieten. Klingt nach einer wahren Salat-Show, oder?

Also, schnapp dir deine Samen, mixe sie wild durcheinander und lass deinen Salatgarten das ganze Jahr über rocken!

Zu den beliebten Pflücksalat-Sorten gehören:

- Eichblattsalat
- Lollo Rosso
- Lollo Bionda
- Rucola

- Spinat-Salat
- Feldsalat (Rapunzel)
- Asia-Salat (Mizuna, Tatsoi, Pak Choi)
- Frisee-Salat
- Butterkopfsalat
- Endiviensalat
- Baby-Spinat

Lust auf ein paar kreative Salatrezepte und Dressing? Diese zwei Rezepte sind der Knaller und bringen eine spannende Vielfalt an Aromen und Texturen auf den Tisch. Check mal diese Ideen aus.

Rezepte und Dressing

1 Erdbeer-Feldsalat

Wie wäre es mit einer Fusion aus frischen Erdbeeren, zartem Feldsalat, Babyspinat und fein gehackter Minze? Und für den extra Geschmackskick und Crunch kannst du Ziegenkäse oder geröstete Walnüsse hinzufügen. Nur, wenn du Ziegenkäse magst. Ein Dressing aus Balsamico-Essig und Honig rundet den Salat perfekt ab!

2 Kiwi-Spinatsalat

Tauche ein in die Kombination von saftigen Kiwischeiben, frischem Babyspinat, roter Zwiebel und knusprigen Mandeln. Ein Dressing aus cremigem Joghurt, süßem Honig und spritzigem