

# BLATTSALATE



## 💡 Schon gewusst?

Wusstest du, dass Salate schießen können? Wenn Salat aufschießt, dann liegt das meistens daran, dass er Stress hat. Dann bildet sich aus der Mitte heraus ein hoher Stängel, an dem zuerst kleine Blätter und später auch Blüten zu sehen sind. Der Salat ist dann nicht mehr genießbar. Richtige Pflege kann das verhindern. Schau rein bei den Pflegetipps.

### Durst



stark

### Licht



(Halb-)Schatten

### Höhe



niedrig

### Säen

0,5-1 cm

tief

### Platzbedarf

4

pro Pflanzbox

### Reifezeit

8

Wochen

## Aussaat



Blattsalate kannst du sowohl im Haus anziehen oder auch ab April im Beet direkt säen.

Die Voranzucht startest du von Mitte Februar - Mitte Juli. Setze die Samen oberflächlich auf die Erde und drücke sie leicht an. Nach 10-14 Tagen keimen sie. Ab April kann es für den Salat dann ins Beet gehen. Beachte beim Pflanzen ins Beet, dass du den Salat nicht zu tief setzt, da der Blattansatz über der Erdoberfläche bleiben muss.

## Pflege



Blattsalate danken es dir, wenn du zwei Dinge berücksichtigst. Erstens: **Halte den Boden der Salate feucht**, sonst werden die Blätter hart, die Pflanzen wachsen langsam und neigen zum Schießen. Zweitens: **Wird der Salat fester und die Köpfe beginnen sich zu schließen, solltest du weniger und vorsichtiger Wasser zugeben**, und zwar möglichst nicht über die Köpfe, sondern direkt auf die Erdoberfläche.

## Innere & Äußere Werte



Blattsalate bringen nicht nur **sehr wenige Kalorien auf die Waage**, sie **tragen mit ihren Ballaststoffen auch zur Entschlackung deines Körpers** bei. Und sie sind eine **knackige Vitaminbombe**. Sie enthalten reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Die Vitamine A, E, B1, B2 sowie Kalium, Magnesium, Kalzium machen jede deiner Salat-Mahlzeiten zu einem rundum gesunden Vergnügen.

## Krankheiten & Schädlinge



Bei hoher Luftfeuchtigkeit kann die **Pilzinfektion Mehltau als weiß-grauer Sporenrasen auf den Blättern** auftreten. Um eine Ausbreitung zu verhindern, ist es leider wichtig, die betroffenen Pflanzen zu entsorgen.

## Ernte



Je nach Sorte und Witterung dauert es **5 - 8 Wochen bis du den ersten Salat ernten kannst**.

Beim Ernten gibt es zwei Möglichkeiten. **Möglichkeit 1: Du lässt den Salat auswachsen und erntest ihn komplett**. Schneide dafür mit einem scharfen Messer den Salat samt Strunk knapp über dem Boden ab. **Möglichkeit 2: Du erntest ihn als Pflücksalat**. Sobald die Blätter etwa 10 cm lang sind, kannst du sie einzeln abbrechen oder mit einem scharfen Messer abschneiden. Lasse dabei immer das Herz stehen, sonst wächst der Salat nicht weiter. Auf diese Weise kannst du mehrmals Salat ernten.

