

## Tipps von Ihrem „Eist Uebst a Geméis“-Gärtner (Ihr Gärtner für Obst und Gemüse)

### Der Salat des Winters

Er wird im Winter oft gerne als delikate Vorspeise serviert - egal ob pur oder in Kombination mit Speck und Ei: der Feldsalat.

#### **Allgemeines**

In England, Holland, Italien, Frankreich und Deutschland ist der Feldsalat populär und stark im Anbau. Mittlerweile wird er auch in Luxemburg angebaut.

Die Haupterntezeit im Freiland ist von Oktober bis Ende Februar. Feldsalat ist also kälteverträglich. Der Feldsalat zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Vitamin C und Eisen aus. Feinschmecker sagen dem Salat ein nussiges

Aroma nach, welches auf seinen hohen Gehalt an ätherischen Ölen zurück zu führen ist.



#### **Unkompliziertes Gemüse**

Feldsalat ist ein dankbares und sehr unkompliziertes Gemüse. Solange man ihn an einem sonnigen Standort ausbringt, gedeiht er fast auf jedem Boden.

Auch in Punkto Nährstoffe stellt er kaum Anforderungen und ist deshalb eine perfekte Nachkultur im Spätherbst, um das Gartenjahr zu vollenden.

#### **Aussaat**

Sowohl Flächen- als auch Reihenaussaat ist möglich. Allerdings empfehlen wir die Reihenaussaat, da diese pflegeleichter ist. Der Feldsalat sollte stets unkrautfrei gehalten werden.

Bei der Ausbringung ist darauf zu achten, dass zwischen den Reihen 10 bis 15 cm Platz bleiben, damit die Salatpflanzen sich optimal entwickeln können. Wir empfehlen bei der Aussaat eine kleine Rille von ca. 1 Zentimeter Tiefe mit einem Stock ins Erdreich zuziehen und den Samen dann gleichmäßig darin ausstreuen. Drücken Sie die Erde nach der Aussaat mit einem Brett leicht an, da die Samen einen guten „Bodenschluss“ benötigen.

#### **Pflege**

Die Samen des Feldsalates benötigen ca. drei bis vier Wochen für die Keimung. In dieser Zeit dürfen die jungen Keimlinge auf keinen Fall austrocknen. Aufgrund der Taubildung im Herbst, steht den Pflanzen im Normalfall genügend Wasser zur Verfügung. Dennoch sollte ein Augenmerk darauf gelegt werden. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, verwenden Sie einfach einen Verdunstungsschutz wie z.B. ein Vlies oder eine Lochfolie. Aber auch hier ist regelmäßige Kontrolle wichtig. Stehen die Pflanzen zu nass, besteht die Gefahr, dass Pilzkrankheiten entstehen.

Eine Düngung ist in der Regel nicht notwendig.

#### **Ernte**

Bei der Ernte achten wir darauf, dass diese nicht bei Frost erfolgt, da der Feldsalat sonst sehr schnell matschig wird. Durch Einsatz eines Vlieses können Sie aber noch bei leichtem Frost ernten.

Um zu vermeiden, dass der Feldsalat unnötig Nitrat in Nitrit umwandelt, ist es ratsam, ihn erst am Abend zu ernten, damit er tagsüber die volle Sonne nutzen kann.

Schneiden Sie die Salatblätter dazu knapp über der Wurzel mit einem Messer ab, sodass die Blätter noch zusammenhalten.

Die „Eist Uebst a Geméis“-Gärtner wünschen Ihnen eine gute und geschmackvolle Ernte!