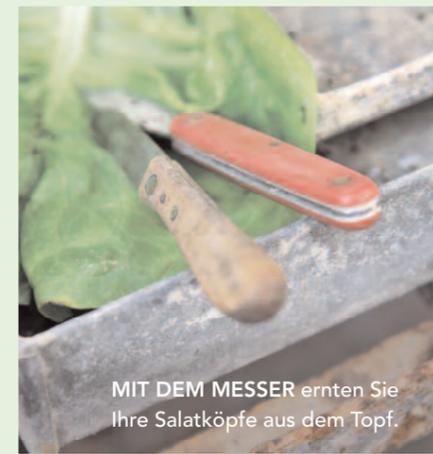




IMMER NEU schmeckt Salat, wenn Sie Sorten miteinander mischen. Zaubern Sie sich viele eigene Kreationen.



MIT DEM MESSER ernten Sie Ihre Salatköpfe aus dem Topf.



GRÜNER BEREICH Aus der Erde schiebt sich die farbige Salatkrone.



TOLL IM TOPF Wanne aus Emaille, Keramiktopf oder Balkonkasten – das Gemüse gedeiht in vielen verschiedenen Gefäßen.

SALAT SORTIEREN Besonders Schnitt- und Pflücksalate wachsen hervorragend in Gefäßen.

**F**risch aus dem Beet: Dann schmeckt Salat am besten. Schade, mögen Sie sich jetzt denken, leider besitze ich kein Gemüsebeet. Dann haben wir eine gute Nachricht für Sie! Auch ohne Garten oder Gewächshaus können Sie knackigen Salat selbst ziehen und ernten. Jacquie Mayfield, eine passionierte Gärtnerin und Floristin, zeigt uns, wie einfach das funktioniert. Aufgewachsen ist die gebürtige Engländerin auf einem Hausboot. Dort hat sie von ihrer Mutter gelernt, was es heißt, zu improvisieren. „Aus jeder Wohn- und Lebenssituation“, erklärt uns die Wahl-Schweizerin, „lässt sich ein Garten erschaffen“. Wie das? „Es gibt unzählige Möglichkeiten: Kresse pflanzen im Joghurtbecher, Blumengarten im Kübel oder eben Salat aus dem Topf.“ Das Wort

Topf – versichert uns Jacquie im gleichen Atemzug – dürfe man hier allerdings nicht allzu wörtlich nehmen. Ebenso gut können Sie Ihren Salat in Holzkisten, Wannen aus Emaille, Blechdosen, Ölkannistern oder eben Tontöpfen anbauen. Das hat den Vorteil, dass Ihr Gemüse so vor Schnecken und weiterem Ungeziefer sicher ist, außerdem können Sie im warmen Zuhause bereits im kalten Februar mit der Pflanzung beginnen. „Augen auf“ heißt es allerdings bei der Sortenwahl, die möglichst unkompliziert sein sollte. Jacquie empfiehlt etwa eine Baby-Leaf-Salatmischung wie „Lactuca sativa“ – das ist ein schnell nachwachsender Salat-Mix aus Blattsalaten, Zichorienarten und Salatkraut. Was fehlt jetzt noch? Das Lebenselixier jedes Salats: Wasser, Wasser, Wasser! ♠



## Anbauen & Zubereiten Die bunte Welt des Salats

Grün, gesund und auch ohne Garten ganz einfach anzubauen: das Multitalent Salat. Wir zeigen, wie Sie das Blattgemüse im Topf selbst ziehen und daraus kreative Delikatessen zaubern.

Text: Ulrike Herzog ♦ Fotos: Winfried Heinze



### Jacquies Paste aus Kopfsalat

ZUTATEN FÜR CA. 700 ML

1 Kopfsalat (etwa 200 g), 200 g junge Spinatblätter, 100 g grüne Kresse, 10 ml Olivenöl oder Rapsöl, Zitronensaft

#### ZUBEREITUNG

Kopfsalat, Spinat und Kresse mit dem Öl in einen Standmixer geben und 10 Minuten mixen, bis eine feine Paste entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



### Vinaigrette für bunten Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Schalotte (fein gehackt), 6 EL Olivenöl, 3 EL Balsamico, 1 TL Agaven-Dicksaft oder Honig, 1 TL grober Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Petersilie (fein gehackt)

#### ZUBEREITUNG

Für die Vinaigrette alle Zutaten mit einem Schneebesen gut verrühren. Passt wunderbar zu bunten Mischungen aus Blattsalaten!



*Ein Königreich für einen Salat! Holzkisten dienen den Großkopfertern als rustikales Refugium.*

## Ab in die Kiste: Ein Salatbeet bauen

Alte Holzboxen – etwa leere Weinkisten – lassen sich im Nu in ein kleines Salatbeet für den Innenbereich umfunktionieren. Wie unkompliziert das ist, zeigt Ihnen Jacquie Mayfield hier in sieben einfachen Schritten.



**VON DER BRETTBOX ZUM BEET** 1 Jacquie in ihrem Element – beim Indoor-Beetbau. 2 Am besten eignen sich Weinkisten als Salatbeet – fragen Sie beim Weinhändler oder einem Restaurant danach! 3 Legen Sie – je nach der Größe Ihrer Holzbox – ca. 3-5 Salatsetzlinge bereit. 4 Bohren Sie mehrere Löcher hinein: So kann später das Wasser abfließen. 5 Die Erde fein zwischen den Händen zerreiben. 6 Setzlinge einpflanzen: bitte nicht zu tief! 7 Mindestens zweimal täglich mit Brausenaufsatz gießen.

### Pflanzgefäße

- **ABFLUSSLÖCHER** sind unerlässlich beim Bau der Beetkiste. Sonst staut sich das Wasser und der Salat fault!
- **HALTBAR MACHEN** kann man das hölzerne Salatbeet mit ein paar einfachen Kniffen: Verstärken Sie seine Ecken mit Metallklammern und lasieren Sie es mit wetterfestem Öl.
- **METALLGEFÄSSE** mit Steinen und Pappkarton auslegen.
- **DIE TIEFE** Ihrer selbstgebauten Salatkiste sollte 15-20 Zentimeter betragen, damit die Wurzeln Platz haben.
- **PLASTIKTÜTEN** eine neue Aufgabe schenken: Sie eignen sich ebenfalls als Pflanzgefäß! Sie sollten allerdings nicht durchsichtig sein, da Wurzeln kein Licht vertragen.
- **ERDSÄCKE** sind auch eine unkomplizierte Beet-Variante: Oben aufschneiden, Löcher einstechen und bepflanzen.

### Anbau

- **DÜNGEN** müssen Sie Ihren Salat in der Kiste eigentlich nicht: Gekaufte Erde enthält meist genügend Nährstoffe.
- **SCHWACHZEHRER** Salat braucht nicht viel, um gut zu gedeihen: Deshalb können Sie ihn z.B. unbesorgt in Ihre Tomatenerde aus dem letzten Gartenjahr pflanzen.
- **ABSTAND HALTEN** Ca. 15 cm zwischen jeder Pflanze.
- **NICHT ZU TIEF** sollten Sie die Jungpflanzen in die Erde setzen. So können sich die Blätter besser entfalten.
- **OFT LAUWARM GIESSEN** ist gut für den Salat. Wenn Salat zu schnell blüht, ist das meist eine Stressreaktion auf Wassermangel oder zu heiße Temperaturen.
- **HÄNGENDE BLÄTTER** deuten auf zu starke Nässe hin. Abfluss kontrollieren, Erde aber immer feucht halten.



REZEPT  
siehe Seite 53

*Ein ganzes Menü aus Salat zaubern? Oh ja!  
Das schmeckt alles andere als langweilig...*

### **Salatsuppe** gehaltvoll und deftig

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**  
2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel (fein gehackt), 2 Kartoffeln (geschält & gewürfelt), 1 Lorbeerblatt, 600 ml Gemüsebrühe, 1 Kopfsalat, 1 Glas Weißwein, 2 EL Sahne, 8 Scheiben Speck

**ZUBEREITUNG**  
Die Zwiebel in heißem Olivenöl anschwitzen. Dann Kartoffeln und Lorbeerblatt dazu geben, kurz anbraten, mit Brühe aufgießen und köcheln, bis die Kartoffeln fast gar sind. Den gehackten Salat dazugeben, gut untermischen, köcheln lassen und mit Weißwein ablöschen. Die Sahne hinzugeben, das Lorbeerblatt entfernen und würzen. Mit Speck und essbaren Blüten anrichten.

### **Salatsmoothie** gesunde Vitaminbombe

**ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER**  
100 g Kopfsalat, 50 g Spinatblätter, 50 g Rucola, 1 Banane, 3 TL Honig, 300 g Naturjoghurt

**ZUBEREITUNG**  
Den Kopfsalat, die Spinatblätter sowie den Rucola waschen und dann trocken schleudern. Alle Zutaten zusammen in ein Mixergerät geben und fein pürieren. Die Masse anschließend auf vier Gläser verteilen und servieren.

Gut zu wissen:  
„Smoothie“ kommt aus dem Amerikanischen und ist ein luftig-cremiges Getränk, das nur aus Früchten bzw. Gemüse besteht. Ganz besonders lecker wird er mit Jacquies Salatpaste!



### **Bratsalat** würziges Pfannengericht

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**  
2 kleine Radicchioköpfe, 2 Romanasalatherzen, 4 EL Olivenöl, 2 EL weißer Balsamico, 2 EL Pinienkerne, 2 EL Parmesan

**ZUBEREITUNG**  
Radicchio und Romana waschen, trocknen und längs vierteln. Die Salate rundherum in heißem Olivenöl anbraten. Mit Balsamico ablöschen, salzen und pfeffern. Die Pinienkerne ohne Fett in einer weiteren Pfanne anrösten und den Parmesan hobeln. Die gerösteten Kerne und den feinen Käse über den heißen Salat geben und sofort servieren. Dazu passt ein saftiges Steak, das toll mit der leicht bitteren Note des Salats harmoniert.