



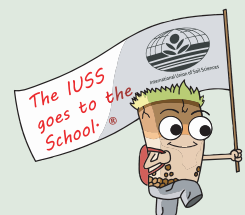
International Union of Soil Sciences

Fräulein Salat (*Lactuca sativa*)

Autoren: David Balabán, María Elisa Ross, Daiana Romero, José Riveros und Diego Legno.

Lehrstuhl für Gartenbau, Fakultät für Agrarwissenschaften, Universidad Nacional del Rosario. IICAR.CONICET.

Übersetzung: Professor Dr. Rainer Horn. Ehemaliger Präsident der IUSS.



Hallo! Ich bin *Lactuca sativa*, aber meine Freunde nennen mich **Salat**. Ich lade euch ein gemeinsam zu entdecken, wie man mich in euren Gärten kultiviert.



Salat wird wegen seiner Blätter angebaut, die eine Farbe haben können, die von **hellgrün-gelblich** bis **dunkelgrün** oder **rötlich** variiert.



Seine Konsistenz kann von **fest und dick** bis **zart und fein** (butterartig) sein.



Salat enthält viel Vitamin A, E, C, B1, B2 und B3 sowie an Kalzium, Magnesium, Natrium und Kalium.



Der Verzehr von 100 Gramm Salat führt deinem Körper die täglich benötigte Menge an Vitamin A und Beta-Carotin zu.

Aussaat: Der Beginn des Anbaus kann durch direktes Einbringen des Saatguts in den Boden oder mit Hilfe von Setzlingen und anschließendem Umpflanzen erfolgen. Das Saatkorn darf nur ganz flach in einer Tiefe von maximal 1 cm in den Boden gesät werden, da die Sämlinge sonst sehr schlecht keimen. Der Abstand zwischen den Pflanzen sollte 30 cm betragen.



Je nach Salatart und Jahreszeit könnt ihr den Salat 30 bis 120 Tage nach der Aussaat ernten.

Salat bevorzugt kühle gemäßigte Klimazonen mit Temperaturen von **13 bis 18°C**. Die Bewässerung der wachsenden Salatköpfe sollte im Herbst - Winter mäßig



und im Frühjahr - Sommer reichlich erfolgen.

Bitte beachtet: Im Herbst-Winter können die Blätter durch Frost austrocknen. Im Frühling-Sommer kann die Keimung fehlschlagen, und durch hohe Temperaturen können Blattschäden auftreten.



Die Insekten, die den Salat befallen, sind hauptsächlich Thripse und Blattläuse.



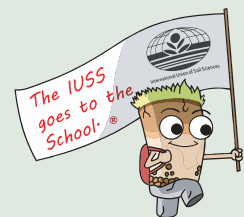
Die Ernte erfolgt, wenn die Pflanzen ihre maximale Größe erreicht haben und bevor die Blätter anfangen zu welken. Hierbei werden die Pflanzen mit einem **MESSER** am Boden abgeschnitten. Aber bitte **IMMER UNTER der Aufsicht von ERWACHSENEN** abschneiden - die verschmutzten oder beschädigten äußeren Blätter werden danach entfernt. Wenn ihr den Salatkopf im Kühlschrank aufbewahrt, bleibt er bis zu 2 Wochen frisch.



Anmerkung: **Thripse** sind Insekten, die verschiedene Kulturpflanzen befallen, und **Blattläuse** sind ebenfalls kleine Insekten, die den Pflanzensaft aus der Pflanze saugen.



International Union of Soil Sciences



Editor: Dr. Laura Bertha Reyes Sánchez

#DerBodenIstLeben