



Immer was Frisches

Grünzeug aus dem eigenen Garten oder vom Fensterkisterl, selbst wenn es schneit? Ja, das geht! Chinakohlverwandte wie Frizzy Lizzy und Mizuna aus Asien sorgen auch in der kalten Jahreszeit für Feuer in der Salatschüssel.

Brütend heiße Tage, tropische Nächte: Der heurige Sommer hatte es in sich – und ist auch schon wieder vorbei. Die Salat-Beete im Garten sind abgeräumt, und mit den Paradeiserstauden im Balkonkisterl geht es allmählich zu Ende. Es wird Herbst, und damit rückt die Zeit des Lagergemüses unaufhaltsam näher. Doch keine Angst, es gibt etwas, was die Sehnsucht nach frischem Grün auch in der kalten Jahreszeit stillt: Asia-Salate. Hinter diesem etwas sperrigen Begriff verbirgt sich eine vielfältige Gruppe von Pflanzen, die sowohl mit dem Chinakohl als auch mit unserem Kohlgemüse verwandt sind. Ihre Stammform ist der wilde Rübsen – ja, heißt tatsächlich so –, eine alte Ölpflanze, die man heute noch im alpinen Bereich als Ackerunkraut findet. Diese Urform wurde in zwei Richtungen kultiviert: Die Europäer machten daraus die Speiserübe, die Chinesen verschiedene Blatt- bzw. Blattstielgemüse.

Blattgemüse: mild und scharf

Zu den Blattstielgemüsen zählt z.B. der Pak Choi, auch Senfkohl genannt, ein in Asien sehr beliebtes Gemüse. Ebenfalls geschätzt, aber bei uns kaum bekannt, ist der japani-

sche Salatkohl oder Mizuna mit seinen weiß gestielten und fein geschlitzten Blättern. Alle diese Sorten haben einen angenehm milden Kohlgeschmack und lassen sich gut in Salatmischungen einsetzen.

Für ein schönes Feuer im herbstlichen Grünzeug sorgen dagegen die Blattsenf-Salate mit ihrer krenartigen Schärfe. Sie schmecken nicht nur apart, sondern sehen auch attraktiv aus. Der Rote Gigant (Red Giant) etwa, ein rotblättriger Blattsenf mit fleischigen Blättern. Fein geschlitzt und von außergewöhnlichem Geschmack sind dagegen Red und Golden Streak. Frizzy Lizzy fällt vor allem durch ihre stark gekrausten Blätter auf. Für alle Arten gilt: Sie sind für unseren Gaumen eher Gewürzkräuter, die als Beimischung gut zu Salat, aufs Butterbrot oder in pikante Aufstriche passen.

Das Beste an den Asia-Salaten ist: Sie wachsen extrem schnell und halten auch tiefe Temperaturen problemlos aus. Von 2007 bis 2011 lief im Lehr- und Forschungszentrum Gartenbau Schönbrunn ein Pilotprojekt. In der Gemüseversuchsanlage Zinsenhof, Bezirk Melk, wurden unter der Leitung von DI Wolfgang Palme Asia-Salate einem Härtestest unterzogen und dabei ein Kulturverfahren

für Profigärtner entwickelt. Ergebnis: Die Pflanzen brauchen auch im Winter kein Glashaushaus, ein ungeheizter Folientunnel genügt. Und sie überstehen Temperaturen bis zu $-11\text{ }^{\circ}\text{C}$. Sinken die Außentemperaturen weiter, liegen die Jungpflanzen irgendwann flach am Boden und sehen glasig aus. Doch kaum scheint die Sonne drauf, richten sich die Blätter wieder auf und sind frisch und unverletzt.

Wächst schnell und hält viel aus

Der rasche Wuchs und die außergewöhnliche Kältetoleranz machen Asia-Salate zu echten Low-Energy-Pflanzen. Sie gedeihen auch im Winter, und das, ohne Energie zu verschwenden. Und sie wachsen nicht nur unter den geschickten Händen von Erwerbsgärtnern, sondern auch im Hausgarten und im Fensterkisterl. Womit wir auch schon bei den Details wären.

Asia-Salate gibt es nicht als Jungpflanzen, sondern als Samen zu kaufen. Bezugsquellen dafür sind z.B. die Firma Reinsaat (www.reinsaat.at) oder die Arche Noah in Schiltern (www.arche-noah.at). Auch im Internet und in Baumärkten finden sich diverse Angebote.



Schnell unterwegs. Kaum ausgesät, zeigen sich auch schon die ersten Asiakeimlinge.



Red Streak. Ein Blattsenf mit attraktiven Blättern und außergewöhnlichem Geschmack



Mizuna. Der in Asien beliebte japanische Salatkohl hat ein angenehm mildes Kohl-Aroma.

Im Winter ernten

Dass die kalte Jahreszeit in Sachen Gärtnern keine verlorene Zeit ist und man auch im Winter ohne beheiztes Glashaushaus was Frisches ernten kann, zeigt die Wiener Cityfarm in Schönbrunn (www.cityfarm.at). Während draußen Schnee liegt, wird rund um die Kammermeierei, wo einst Kaiserin Sisi gefrühstückt hat, mit Kindern gegärtnert. Für die Knirpse ist es immer ein Aha-Erlebnis, wenn der Deckel des Frühbeets aufgeht und selbst bei klirrender Kälte grüne Pflanzen zum Vorschein kommen.

Es gibt aber nicht nur Workshops für Kinder, sondern auch einmal pro Monat Gartenführungen für Erwachsene. Bei dem Rundgang durch einen zauberhaft verwunschenen Teil von Schönbrunn, der sonst nicht öffentlich zugänglich ist, werden die Cityfarm besichtigt, aber auch besondere Gemüseraritäten vorgestellt und verkostet. Anmeldung unter info@cityfarm.at. Der nächste Termin ist voraussichtlich am 14. September von 15 bis 17 Uhr.



Beim Einkauf sollten Sie keinesfalls knausern. Um einen flächigen Bestand zu bekommen, der dem Unkraut keine Chance lässt, brauchen Sie pro Laufmeter 100 bis 120 Samenkörner. Als Reihenabstand genügen 10 Zentimeter.

Im Freiland gedeihen Asia-Salate auf jedem Gartenboden. Das einzige, was sie nicht vertragen, ist Staunässe. Mit der Aussaat können Sie Ende August bis Mitte September beginnen. Schon drei Wochen später ist der Salat fertig für die Ernte. Bei milder Witterung können Sie laufend nachsäen und bis Oktober/November ernten. Wollen Sie die Saison weiter verlängern, geht im Freiland nichts mehr. Sie müssen sich ein Frühkastenbeet, ein Hobbygewächshaus oder einen Folientunnel zulegen. Unter diesen geschützten Bedingungen gibt es dann bei einer Aussaat Mitte/Ende Oktober frisches Grünzeug bis vor Weihnachten. Bauen Sie noch Anfang/Mitte November an, ist der Salat im Februar fertig, weil er bei tiefen Temperaturen kaum noch wächst.

Ernte vom Fensterbrett

Wagen Sie das Experiment in einem Balkonkistchen, mischen Sie am besten Fertigsubstrat, also Gemüseerde im Sack, mit Gartenerde im Verhältnis 1:1 oder 2:1. Gartenerde tut Pflanzen immer gut. Reines Substrat wäre zu „leicht“. Außerdem keimen Pflanzen darin nicht so gut. Vergessen Sie nicht, die Mischung nach dem Befüllen anzudrücken, damit die Samen einen guten Bodenschluss mit dem Gefäß haben. Auch hier dicht säen. Möchten Sie länger was Frisches haben, müssen Sie eine Art Aufbau für Ihr Kistchen zimmern und eine Folie drüberspannen, um Ihre Pflanzen vor zu großer Kälte zu schützen.

Egal, wo Ihre Pflanzen wachsen: Bauen Sie ausschließlich sortenrein an. Das heißt, pro Reihe nur eine Sorte. Da die Pflanzen unterschiedliche Wuchsgeschwindigkeiten haben – rote Sorten wachsen z.B. langsamer –, ist ein kunterbunter Anbau nicht empfehlenswert. Nach dem Säen gut eingießen. Anschließend nicht zu feucht halten. Insgesamt haben es Asia-Salate lieber kühl und luftig als warm, feucht und dunstig. Bei ungünstigen Bedingungen kommt es nämlich leicht zur Bildung von Grauschimmel. Geerntet wird, wenn die Pflanzen etwa 6 bis 8 Zentimeter hoch sind, sich also noch im sogenannten Babyleaf-Stadium befinden. Zu diesem Zeitpunkt sind die Blätter besonders zart und schmackhaft. Am besten mit einer Schere abschneiden. Vorsicht bei gefrorenen Salatblättern: Nicht drücken oder sonstwie belasten. Sonst zerstören Eiskristalle das zarte Blattgewebe, es kommt zu schwarzen Verfärbungen, und die Blätter werden „gatschig“. Einfach warten, bis die Sonne sie wieder auftaut.

Interessante Abwechslung

Nach dem Ernten am besten sofort verarbeiten. Die Blätter eignen sich als Beimischung zu Salaten aller Art. Bei Blattsenfen sollten Sie zu Beginn vorsichtig sein, da manche

Sorten eine ganz ordentliche Schärfe entwickeln. Auch fein: Wok-Gemüse mit Asia-Salaten. Hier werden die Blätter ganz zum Schluss beigefügt und dafür nur kurz angebraten.

Wer sich noch nicht drübertraut und erst kosten möchte, ob ihm Asia-Salate überhaupt liegen: Es gibt auch Direktvermarkter, die dieses innovative Gemüse anbieten. In Wien sind das im 22. Bezirk die Gärtnereien Bach (www.gaertner-bach.at) und Ganger (www.gaertner-ganger.at), in Niederösterreich die Soziale Landwirtschaft in Gänserndorf (<http://biopflanzen.wuk.at>), in Oberösterreich die Biogärtnerei Stockenhuber in Engelhartzell (www.klarbau.at) und der Biobetrieb Lamm in Allhaming (www.fairleben.at) und in der Steiermark die Gärtnerei Biofuchs bei Graz (am besten googeln), um nur einige zu nennen. Egal, wofür Sie sich entscheiden: Einen Versuch sind die Asia-Salate auf jeden Fall wert.

Mehr zum Thema

Alles über Red Giant, Mizuna & Co. finden Sie auch im „Gemüsesteckbrief: Asia-Salate“. Das Infoblatt gibt es auf Bestellung unter w.palme@gartenbau.at.



Frizzy Lizzy. Der Blattsenf mit seinen stark gekrausten Blättern sorgt für Feuer im Salat.



Red Giant. Der rotblättrige Blattsenf mit seinen schmackhaften Blättern ist ein echter Klassiker.



Red und Golden Streaks. Feingeschlitzte Blätter, hoher Zierwert und delikat zu essen.