



## Garten-Sommerküche: Salate für die Bowl

Salate gehören zu den Gemüseklassikern. Ein Trendgericht der jüngeren Zeit sind Bowls\*, deren Hauptzutaten aus allerlei knackigen Salaten und Gemüse bestehen. Bowls sind das perfekte Sommergericht für den Mittagstisch im Büro oder zu Hause, denn sie sind leicht und zugleich sättigend. Pflücksalate, Asia-Salate, Feldsalat, junge Spinatblätter, dazu ein paar Radieschen, Cocktailtomaten oder Snackgurken, verfeinert mit frischen Kräutern und dekoriert mit essbaren Blüten – gesundes Soulfood, welches sich leicht im Beet ebenso wie in Töpfen oder in Balkonkästen selbst anbauen lässt. Pflück- und Asia-Salate sind für kleine Haushalte besonders beliebt, da sie keine geschlossenen Köpfe, sondern lockere Rosetten bilden, deren Blätter nach Bedarf portionsweise geerntet werden können.

**Nach den vergangenen kalten Tagen kündigt die beginnende Holunderblüte jetzt den Frühsommer an. Auch laut aktuellem Wettertrend heißt's für Bowl-Zutaten aus dem eigenen Garten nun: Ab ins Beet!**

Tipp: Ein sonniger Standort ist für Pflücksalate ideal. Als sogenannte Schwachzehrer, also Gemüse mit geringem Nährstoffbedarf, gedeihen Salate gut in ungedüngtem, aber humosem und durchlässigem, torffreiem Substrat. Setzen Sie Salatjungpflanzen nicht zu tief, der Wurzelballen sollte zu gut einem Drittel aus der Erde ragen. Die Erdoberfläche kann nach dem Pflanzen und Angießen locker gemulcht werden, z.B. mit frischem Rasenschnitt.

### Eine Handvoll Grün für die Soul-Bowl

Die Vielfalt an erhältlichen Saaten für verschiedene Pflücksalat-Sorten ist groß. Für den Frühjahrs- oder Herbestanbau können „Venezianer“ oder Eichblattsalate wie „Red Salad Bowl“ verwendet werden. Es gibt eine große Bandbreite an Sorten, die laufend von Frühjahr bis Herbst gesät oder gesetzt werden können: die schnell wachsende Sorte „Till“, die Blattbatavia-Sorte „Lollo Rossa“ der Eichblattsalat „Cocarde“ und viele mehr. Am besten nicht zu viel auf einmal aussäen, sondern stetig ca. alle zwei Wochen erneut (gestaffelter Anbau) – so gibt es keine Ernteschwemme, aber laufend Nachschub.

Junge Salate gehören auch zur Lieblingsspeise von Nacktschnecken. Denken Sie also daran, die Jungpflanzen zu schützen, indem z.B. der Bewuchs rund um Beete und Hochbeete kurz gehalten wird, damit es sich die Nacktschnecken tagsüber nicht in feuchten Winkeln gemütlich machen können. Weitere hilfreiche Tipps rund um das Thema Nacktschnecken finden Sie unter [www.naturimgarten.at/infoblaetter](http://www.naturimgarten.at/infoblaetter) im Infoblatt „Schnecken“.



Kombinieren Sie beim Anbau Pflücksalate, Asia-Salate, Feldsalat, Spinat etc. mit essbaren Blühpflanzen wie Ringelblume, Gewürztagetes, Speise-Chrysanthemen oder Kapuzinerkresse. Das bringt nicht nur hübsche Deko für die Bowl oder einen bunten Sommersalat, sondern lockt im Garten auch Insekten an.

Tolle Blüten-Tankstellen für Bestäuber bieten auch allerlei Kräuter, die sich pflegeleicht im Garten, in Kästen oder im Topf auf der Terrasse anbauen lassen. Die Kräutervielfalt ist groß, so ist das „Gewisse Etwas“ für jeden Geschmack für die Küche stets griffbereit.

\* Bowl bedeutet übersetzt „Schüssel“

Tipp: Die „Natur im Garten“ Partnerbetriebe bieten ein umfassendes Sortiment sowie fachkompetente Beratung:

<https://www.naturimgarten.at/natur-im-garten-deutschland/partnerbetriebe-deutschland.html>.