

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 20 (1965)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Salat gibt Kraft!  
**Autor:** Scharpf, Martin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-890394>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.08.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# **Salat gibt Kraft !**

Um nicht des Plagiats bezichtigt zu werden: Dieser Satz stammt aus einem Vortrag von Frau Dr. Müller. Hier geht es nur um die Folgerungen aus diesem Kernsatz der Ernährungslehre, um die Folgerungen für die Gärtnerin und ihren Bereich.

Sowie der Gärtner seine Anstrengungen darauf richtet, seinen Kunden das ganze Jahr hindurch Kopfsalat anbieten zu können, und dieses Ziel erreicht, so ist es das erreichbare Ziel der geschulten Gärtnerin, mit den Mitteln des Hausgartens für ihre Familie das ganze Jahr hindurch Salate ernten zu können. Man kann sich das mit einer Tabelle veranschaulichen:

In der Aufteilung auf das ganze Jahr sind in der linken Spalte die zur Ernte oder aus dem Einschlag anfallenden Salate. In der Spalte rechts sind die Aussaattermine aufgeführt, mit denen die Endlos-Ernte von Salat aus dem eigenen Anbau begründet wird.

So bleibt nur noch zu bemerken, daß z. B. Kopfsalat oder Kresse nur in der Menge des wöchentlichen oder zweiwöchentlichen Verbrauches ausgesät werden. Das laufende Angebot wird hier über laufende Aussaat erreicht. Das im Gegensatz zur Vorratssaaten z. B. von Zuckerhut, Feldsalat und Chinakohl. Die sind neben dem sofortigen Verbrauch auch für den Einschlag und somit für die vegetationslose Winterzeit bestimmt. Zur Sicherung des Erfolgs werden aber auch solche Kulturen auf zweimal gesät.

Schon mit einem Abstand von einer Woche ist das Risiko von Wetter und anderen Umständen geringer. Es können dann immer noch beide Sätze gelingen, aber umkommen werden selten beide. Zum Einschlag schließlich braucht nicht das Frühbeet benützt zu werden. Dort wächst besser Feldsalat, Brunnenkresse und im Frühjahr wieder Gartenkresse, die ersten Salat- und dann Setzpflanzen. Der Einschlag kann gleich bei einem guten Weg — ohne viel Vorbereitung angelegt werden. Es genügt, die Zuckerhut, Endivie oder Chinakohl nach dem Herausstechen mit wenig Wurzeln auf das ebene Erdreich zu stellen.

Dicht an dicht werden sie mit Stroh fest umgeben. Bei Regen, Schnee oder starkem Frost wird auch oben abgedeckt mit Säcken und Plastik darüber. Je nach Temperatur auch von oben noch Stroh darüber decken. Solcher Einschlag bleibt immer zugänglich.

Hier im Einschlag können auch die vorrätigen Chicoreewurzeln lagern. Sie werden zum Treiben in einen warmen Kellerplatz geholt. Man braucht bei den Kellertemperaturen etwa 4 Wochen vom Einschlagen bis zur Ernte. Das heißt, man braucht auch 4 kleine Plätze mit dem Bedarf für je 1 Woche. Am sparsamsten im Platz sind die Gemüseboxen. Wenn sie nicht genügend tief sind, wird man oben drüber mit Säcken abdecken. Und wenn man einmal etwas nachhelfen möchte, wenn die Ernte früher da sein soll, dann kann ein Heizlüfter den Platz oder die Box anstrahlen — mit kleinster Heizleistung versteht sich! Dann läßt sich in einigen Tagen viel an Zuwachs hervorlocken. Wer die Umstände nicht scheut, kann dann noch zu all dem die Gartenkresse und die Brunnenkresse am Küchenfenster kultivieren. Kresse mit nur wenig Erde in flachen Boxen (3 cm hoch). Schon bei den kleinen Pflänzchen morgens bei nassen Blättern die Samen mit der Hand abstreichen. Die Brunnenkresse in eine Balkonbox pflanzen, torfreiche Erde und reichlich gießen.

Mit solcher oder ähnlicher Versorgung ist die Voraussetzung geschaffen, daß ohne wesentliche Kosten aus dem Hausgarten auch immer im Winter genügend Salate zu ernten sind.

Martin Scharpf



*Wenn man Glauben und Vertrauen zu Gott  
verliert, wird man gottlos, und wenn man  
Glauben und Vertrauen zu den Menschen ver-  
liert, so wird man lieblos, und wer gottlos  
und lieblos ist, um den ist es finstere Nacht,  
und wenn er schon noch nicht in der Hölle  
ist, so ist doch die Hölle in ihm. Jer. Gotthelf*

Monat	Ernte	Aussaat
Januar	Zuckerhut	5.
	Chinakohl	20.
	Chicoree	
Februar	Zuckerhut	5.
	Chicoree	20.
März	Feldsalat	5. Stielmuß, Kopfsalat, Spinat
	Zichorie	
	Chicoree	
	Brunnenkresse	20. Kresse, Spinat, Kofksalat
April	Kresse, Chicoree	
	Brunnenkresse	5. Kresse, Kopfsalat
	Feldsalat	
	Spinat, Zichorie	20. Kresse, Kopfsalat
Mai	Feldsalat, Kresse	5. Kresse, Kopfsalat
	Chicoree, Zichorie	
	Spinat, Brunnenkresse	20. Kresse, Spinat, Kopfsalat
Juni	Kopfsalat	5. Chicoree, Kopfsalat
	Kresse	
	Spinat	20. Spinat, Endivie, Kopfsalat
Juli	Kopfsalat	5. Zuckerhut, Kopfsalat, Chinakohl, Zichorie
		20. Spinat, Endivie, Kopfsalat
August	Kopfsalat	5. Feldsalat, Spinat, Feldsalat
		20. Brunnenkresse, Feldsalat
September	Kopfsalat	5. Feldsalat
	Endivie	20.
Oktober	Kopfsalat, Endivie	5.
	Chinakohl	20.
	Feldsalat	
November	Endivie, Zuckerhut	5.
	Chinakohl	20.
	Feldsalat	
Dezember	Zuckerhut, Chinakohl	5.
	Chicoree, Feldsalat,	20.
	Endivie	