

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 82 (2025)
Heft: 3

Artikel: Seltene Salate
Autor: Horat, Petra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1082079>

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: 01.04.2026

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

Seltene Salate

Knackfrische Abwechslung auf dem Teller gewünscht? Wir stellen Ihnen fünf appetitanregende Beispiele vor, die Sie auch selbst anbauen können.

Text: Petra Horat

Neben Klassikern wie Kopfsalat und Feldsalat schenkt uns die Natur Salatschätze, die in kaum einem Supermarkt erhältlich sind – neue wie auch alte, fast vergessene Sorten, die geschmacklich, optisch und gesundheitlich überzeugen. Man kann sie einfach selber anbauen, und einige von ihnen wachsen sogar im Winter.

Rote Gartenmelde

Die Pflanze mit dem malerischen botanischen Namen *Atriplex hortensis rubra* stammt aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse, zu der auch Spinat, Mangold und Rote Bete zählen. Rote, grüne und violette Sorten der Gartenmelde wurden bereits im alten Griechenland angebaut. In Westeuropa war die Rote Gartenmelde während Jahrhunderten ein beliebtes Blattgemüse, bis sie durch den Echten Spinat (*Spinacia oleracea*) verdrängt wurde.

Ihre karminroten Blätter verwandeln jeden Salat in einen Augenschmaus. Die jungen Blätter eignen sich als wunderschöne, zart schmeckende Beigabe zu sonstigem Salat. Ältere Blätter lassen sich wie Spinat dünsten, zu Suppen, Wraps oder Smoothies verarbeiten, in Gemüsewähen einbacken oder für den späteren Gebrauch einfrieren.

Wie anbauen?

Wer die rote Gartenmelde selbst anbauen möchte, sorgt für einen halbschattigen Standort und genügend Feuchtigkeit. Ist der Boden weder zu ausgelaugt noch zu sandig, wird die Gartenmelde rasch zu einer grossen, stattlichen Pflanze heranwachsen. 60 bis 120 cm Wuchshöhe sind keine Seltenheit! Bereits während des Wachstums können die Blätter fortlaufend abgeerntet werden. Im Herbst wird sich die Gartenmelde dann von alleine aussäen, und im darauffolgenden Jahr erneut üppig heranwachsen.



Mizuna

Ein sehr dekorativer Blickfang ist auch der Mizuna (*Brassica rapa* var. *japonica*). Der Kreuzblütler aus der Gattung Kohl besitzt gezackte Blätter und ist bis minus 10 °Grad kälteresistent. Seine Blätter schmecken mild nach Senf. Junge Mizunablätter sind perfekt für Salate. Ältere Blätter eignen sich optimal für gedünstete Gerichte, Suppen, Dips und Smoothies. Die Stängel und Blüten sind ebenfalls essbar.

Wie anbauen?

Für die Kultur des attraktiven Blattgemüses im Garten oder auf Balkonien sollte man auf einen humosen, lockeren Boden achten, am besten im Halbschatten. Ausserdem ist der Mizuna dankbar für genug Feuchtigkeit, mitunter sogar für eine regelmässige Bewässerung.

Wer bis in den Sommer hinein Mizunablätter pflücken möchte, schneidet die Pflanze immer wieder sanft zurück. Das kurbelt die Blattproduktion an.

Steigen die Temperaturen dann auf frühlommerliche Höhen, wird der Mizuna aufschliessen. Wie schön, dass auch die Blüten des Mizuna essbar sind und sich viele Nutzinsekten ebenfalls gerne an ihnen laben. Zu beachten ist nur, dass die Mizunapflanze im folgenden Jahr ein neues Plätzchen im Garten benötigt. Als Kohlgewächs gibt sie Phytohormone in die Erde ab, die ihr selbst nicht zuträglich sind. Bei der Kultur in Balkongefässen erledigt sich das Problem, wenn man die ganze Erde erneuert.

Tatsoi

Weder Schneefall noch Minustemperaturen können dieser Pflanze etwas anhaben: Der Tatsoi (*Brassica rapa* convar. *narinosa*) ist ein wahrer Kältekünstler! Er benötigt lediglich einen lockeren Boden und genügend Feuchtigkeit ohne Staunässe. Der entfernte Verwandte des Chinakohls und des Pak Choi entwickelt in seinen Salatrossetten tiefgrüne, löffelförmige Blätter, die senfähnlich schmecken. Daher auch seine volkstümlichen Namen «Löffelsenf» und «Blattsenf».

Wie für die meisten Blattgemüse gilt auch für den Tatsoi: Die jungen Blätter schmecken besonders fein in Salaten, während man die älteren Blätter in Pfannengerichten, Suppen (gerne auch asiatischen mit Kokosmilch), in Pestos oder auch einfach in Sandwiches einsetzen kann.

Wie anbauen?

Am einfachsten lässt sich der Tatsoi kultivieren, wenn man in einer Gärtnerei vorgezogene Jungpflanzen kauft. Diese können im Frühjahr und im Herbst ausgepflanzt werden. Eine Pflanzung im Herbst kommt der kälteliebenden Pflanze besonders entgegen.

Die meisten Blattsalate brauchen keinen Dünger oder reagieren sogar empfindlich darauf. Beim Tatsoi ist das anders: Er benötigt einen nährstoffreichen Boden, weshalb man ihn in der stärksten Wachstumsphase ein wenig düngen sollte. Auch eine Mulchschicht wird der Tatsoi sehr schätzen.



Postelein

Mit der Postelein (*Claytonia perfoliata*, Synonym: *Montia perfoliata*) schenkt uns die Natur eine weitere Pflanze, die im Winterhalbjahr frisches Grün hervorbringt. Die Pflanze ist obendrein komplett essbar: Von der Wurzel über die Stängel bis zu den Blättern und Blüten.

Die Form der Posteleinblätter erinnert an kleine Teller. Daher nennt ihn der Volksmund auch «Tellerkraut». Der Name Winterportulak ist ebenfalls geläufig, obwohl die Pflanze keine Verwandte des Sommerportulak (*Portulaca oleracea*) ist.

Im Gegensatz zum Sommerportulak fühlt sich der Postelein bei Temperaturen unter 12 °Grad am wohlsten. Ausserdem bevorzugt er einen humosen und ausreichend feuchten Standort, der durchlässig ist. Die Blätter des Postelein haben einen frischen, säuerlich-milden Geschmack. Man kann sie als Salat essen, wie Schnittlauch oder Spinat verarbeiten, mit Dip oder Frischkäse mischen oder zu gedünsteten Gerichten geben. Die Knospen der Postelein eignen sich zudem als «Kapern».

Wie anbauen?

Postelein sät man am besten ab September an einem halbschattigen Ort mit feuchter, lockerer Erde aus. Sie ist ein ausgezeichneter, schwach zehrender Bodendecker. Man kann sie somit auch als Nachkultur einsetzen.

Die Samen des Lichtkeimers werden nur dünn mit Erde bedeckt und beständig feucht gehalten. Stimmt die Temperatur von 8 bis maximal 12 Grad, keimen die ersten Pflänzchen bereits nach rund 14 Tagen. Blühende Postelein säen sich nach der Samenbildung leicht selber aus. Wer sie ungestört lässt, braucht weiter nichts mehr zu tun und kann im folgenden Jahr erneut Postelein ernten.

Sooo gesund!

Die meisten Salate enthalten Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor, manche zusätzlich Mangan, Kupfer, Schwefel und Eisen. Bioflavonoide schützen die Blutgefässe; die antioxidativen Carotinoide beugen Zellschäden vor. Bis zu 18 verschiedene Aminosäuren, auch essenzielle, stecken in Blattsalaten. Die meisten enthalten beachtenswerte Mengen der Vitamine B1, B2, B5, B6, B7, B9 sowie von Vitamin C.

Schlankmacher-Effekt!

Hoher Wassergehalt,
tiefer Kaloriengehalt:
in Salat stecken
10 bis 20 kcal/100 g



Erdbeerspinat

Der einjährige Erdbeerspinat (*Blitum virgatum*) ist ein ganz besonderes Gewächs: Die filigran aussehende, alte Kulturpflanze bringt essbare Blätter und wunderschöne kleine Beeren hervor, die ähnlich wie Himbeeren aussehen. Sie sind ein toller Deko-Hingucker in Salaten und auf Desserts – auch wenn sie leider deutlich fader als Himbeeren schmecken. Dafür haben die Blätter des Erdbeerspinats einen wunderbar erfrischenden Geschmack.

Im Jungstadium kann man die Blätter zu Salaten geben. Ältere Blätter lassen sich in Smoothies verarbeiten oder in vielfältigen Gerichten mitdünsten und mitbacken, beispielsweise in Aufläufen oder Gemüsesewähnen.

Wie anbauen?

Erdbeerspinat liebt sonnige bis halbschattige Standorte und einen durchlässigen Boden. Im Gegensatz zu Mizuna, Tatsoi und Postelein ist der Erdbeerspinat nicht frosthart. Sät man ihn bereits im März aus, benötigt er eine Schutzschicht. Ausserdem möchte der Erdbeerspinat als Fuchsschwanzgewächs nach drei Jahren einen neuen Standort bekommen. Einzig in Töpfen, deren Erde erneuert wird, erübrigt sich der Umzug.



Am besten Bio

Selbst angebaute Salate respektive Biosalat sind frei von Pestiziden und multiresistenten Keimen – im Gegensatz zu abgepackten Salaten, die mit Gülle von Massentierhaltung belastet sein können. Zudem bilden Biosalate im Winter weniger Nitrat, da sie sparsamer gedüngt werden.

Küchen-Tipp

Der Vitalstoffgehalt von Blattsalaten und Blattgemüse variiert von Sorte zu Sorte. Deshalb empfiehlt es sich, die Salatküche vielfältig zu gestalten. Aus einem schlichten Salat wird im Nu eine vollwertige Mahlzeit, indem man ein paar Kerne, Eiweiss aus Ei, Tofu oder Bohnen, Gemüsestückli (z.B. von Karotte, Tomate, Fenchel oder Kohlrabi), einen Schuss Zitrone und etwas Pflanzenöl beigibt.



Anbieter biologisches Saatgut:

saemereien.ch

zollinger.bio

sativa.bio/de_ch

