

Dr. Claudia Steinschneider

# Spargelsalat – eine interessante Alternative



Beim Spargelsalat (*Lactuca sativa var. angustana; L. sativa var. asparagina*) handelt es sich um eine Salatart, die vor allem auf Grund der ausgeprägten Stängel im asiatischen Raum als Lebensmittel sehr beliebt ist. Daher auch die weit verbreitete Bezeichnung „Chinesischer Salat“.



Übersicht über die 20 Varianten, die am Standort Wies angebaut wurden (Foto: Philipp Lammer, Arche Noah)

Ursprünglich mit einer langen Tradition aus Ostasien stammend, handelt es sich bei Spargelsalat, wie bei allen *Lactuca*-Salaten, um eine einjährige Kultur, die im Frühjahr nach den Spätfrösten im Freiland gepflanzt wird, sich aber auch für die Überwinterung eignet. Es bildet sich zu Beginn eine dichte Blattrosette und der Salat beginnt rasch zu „schießen“ – also einen Stiel zu entwickeln. Von diesem Stiel wird hauptsächlich das Mark als Gemüse verwendet.

Die Stiele können nicht nur roh, sondern auch wie Spargel zubereitet verzehrt werden. Hierfür werden sie zum Beispiel in Scheiben geschnitten und in einer Pfanne angebraten. Aus gesundheitlicher Sicht handelt es sich bei Spargelsalat auf Grund der verdauungsfördernden Bitterstoffe und dem hohen Gehalt an Fruchtsäuren, Vitaminen und Mineralien um eine empfehlenswerte Ergänzung zum Speiseplan.

Zu Kulturbeginn bildet sich eine dicke Blattrosette (hier eine Aufsicht) (Foto: Philipp Lammer, Arche Noah)



Für den Anbau richten sich Boden-, Nährstoff- und Kulturbedingungen nach jenen von herkömmlichen und bei uns bekannten Salaten: Die Pflanzen werden bei einer Aussaat ab März geschützt vorgezogen und können ab April mit einem Pflanzabstand von 25 bis 40 cm zwischen und 25 bis 30 cm in der Reihe ausgepflanzt werden. Durch die etwas längere Entwicklungszeit ist eine Ernte ab ca. Juni möglich: die Stängel sind dann, abhängig von der Sorte, 30 bis 40 cm lang und haben einen Durchmesser von 5 cm und mehr.

Vor der Ernte werden die Pflanzen bis auf die Spitzen entlaubt und sind dann kühl und feucht etwa eine Woche haltbar. Beim richtigen Erntezeitpunkt ist Vorsicht geboten: verzweigen sich die Pflanzen oder setzen sie Knospen an, können die Stängel bitter werden.



Foto links: vor der Ernte wird der Großteil der Blätter entfernt; rechts: wenn die Pflanzen in Knospe gehen, können die Stiele bitter werden.



Foto: links: Verkostung im Gasthaus Thaller mit Unterstützung der gesamten Crew und Spitzenkoch Johann Reisinger (links im Bild); rechts: Spargelsalat wurde roh und gedämpft verkostet.

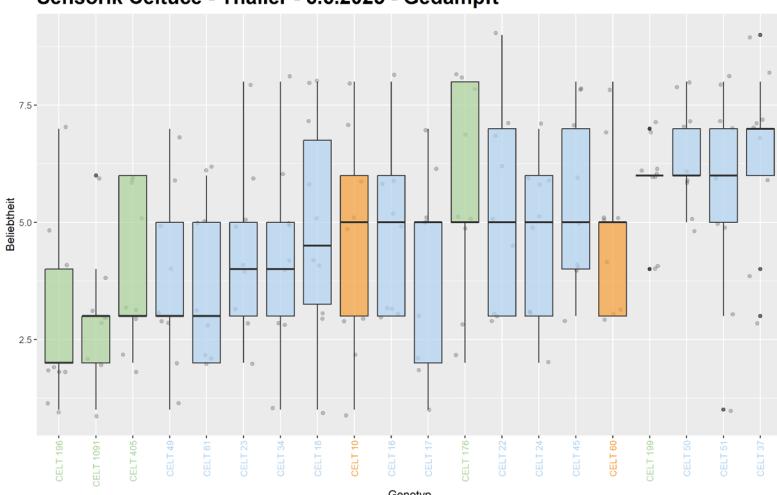
Im Rahmen eines gemeinsamen Projektes mit der Arche Noah wurden in der heurigen Anbausaison 20 Akzessionen aus dem Handel und aus Genbanken parallel angebaut, um die Anbaueignung in unseren Breiten zu überprüfen, aber auch das Produkt zu verkosten. Dies fand im Gasthaus Thaller (St. Veit in der Südsteiermark; [www.gasthaus-thaller.at](http://www.gasthaus-thaller.at)) mit der Unterstützung vom Spitzenkoch Hans Reisinger ([www.johann-reisinger.at](http://www.johann-reisinger.at)) statt.

Dabei wurden die Stiele der Akzessionen einmal roh und einmal gedämpft auf ihre Sensorik überprüft, aber auch die Blätter wurden von allen verkostet. Ein Teil der Auswertung kann der Grafik entnommen werden, weitere Informationen folgen im Tätigkeitsbericht unter [www.spezialkulturen.at](http://www.spezialkulturen.at).

Zusammenfassend kann man für die erste Anbauperiode festhalten, dass es sich um eine interessante und vor allem unkomplizierte Kultur mit einem geringen Krankheitspotenzial handelt, die eine durchaus schmackhafte und gesunde Alternative auf unseren Tellern darstellt und eine tolle Nische für (vor allem direkt vermarktende) Betriebe bietet. Problematisch gestaltet sich lediglich die Beschaffung des Saatguts.

Weiters können wir gespannt sein: Fortführend haben wir die Akzessionen auch im späten Herbst für die Überwinterung im kalten Folientunnel angebaut.

#### Sensorik Celtuce - Thaller - 6.6.2025 - Gedämpft



Beispiel für die Auswertung der Verkostung von gedämpften Spargelsalat-Stielen (Quelle: Philipp Lammer, Arche Noah)



Der Überwinterungssatz ist bereits gepflanzt....