



Zeit für *Sommer-* *salate*

Da haben wir den Salat! Frisch vom Feld oder aus dem (eigenen) Gemüsebeet sind Salate und andere knackige Gemüse ein besonderer Genuss. Also, in die Schüssel, fertig, los!



»Alte« und samenfeste Gemüsesorten

Salat mit Seele

Sommerzeit ist Salatzeit. Wer Zutaten in die Schüssel zupft, die wirklich nach sommerlicher Sonne und Frische schmecken, erlebt eine Genussreise der besonderen Art und versteht: Echte Qualität ist ein Fest für die Sinne. **Nadia Al Kureischi** ist der Frage nachgegangen, was genau die Qualität richtig guter Salatzutaten ausmacht.

Es ist angerichtet: Der Tisch ist gedeckt, die Salatteller gefüllt. Ein Griff zur Gabel, der Mund geöffnet. Ein Biss. Und plötzlich explodiert der Gaumen vor Geschmack. Nussige Noten mischen sich mit zarter Süße, während eine angenehme Bitterkeit für den perfekten Kontrapunkt sorgt. Die Blätter knacken zwischen den Zähnen, und jeder Bissen offenbart neue Nuancen, eine überraschende Komplexität. Augen schließen und genießen. Der Moment darf gern ewig dauern... Alles Utopie? Mitnichten. Das Geheimnis einer solchen Geschmacksvielfalt liegt im Einkaufskorb. Wer sich mit Gemüse versorgt, dem seine ursprüngliche Kraft gelassen wurde, kann sich genussreiche Vielfalt in die Küche holen. Doch wie?

Vergessener Geschmack

Das Angebot an Salatzutaten im Supermarkt ist üppig. Es wird aber dominiert von einigen wenigen Sorten, die jahrzehntelang auf Aussehen, Haltbarkeit und Ertrag gezüchtet wurden – und dabei oft ihren Geschmack eingebüßt haben. Der Rückgang der Artenvielfalt ist dramatisch und eben auch auf unseren Tellern zu spüren. Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) schätzt, dass es in Europa 90 Prozent der Kulturpflanzen nicht mehr gibt. Über 1 000 Nutzpflanzen stehen auf der hei-



mischen »Roten Liste« des Bundesamts für Naturschutz. Diese teils »alten« Sorten machen jedoch den Unterschied. Anders als der Standard-Eisbergsalat aus dem Einzelhandel schmeckt der Salat mit dem hübschen Namen »Hirschzunge« eher zart süß – perfekt abgestimmt auf seine samtene Textur. Der Arche-Passagier »Kölner Palm«, ein Wildfeldsalat aus dem Kölner Raum, ist enorm geschmacksintensiv, und auch mit Dressing bleibt der Salat bissfest. Und die »Höri Bülle«, ebenfalls ein Arche-Passagier, eine helle rötliche Zwiebel vom Bodensee, die nur noch selten angebaut wird, weil moderne Sortieranlagen mit ihrer bauchigen Form nicht umgehen können, ist äußerst aromatisch und mit ihrer Milde ideal für Salat.

Bunte Vielfalt

Das Gut Haidehof in Wedel bei Hamburg arbeitet in seiner regenerativen Bewirtschaftung gern mit »alten« Sorten. »Wo immer es geht«, betont Hannes Höhne, Teil des Betriebsleitungsteams. Im Direktverkauf im Hofladen, als Abo-Gemüsekiste und an die Gastronomie vertreibt der Hof unter anderem Besonderheiten wie den österreichischen Romanasalat» »Forellenschuss«, die historische Fleischtomate »German Gold« und »Tonda di Chioggia«, eine Ringelbeete mit süßlichem Geschmack, die sich durch ihre pink-weiße Farbe



und geringelte Musterrung fantastisch im Salat macht. Vor allem die vielfältigen Möhrensorten in Gelb, Violett, Rot und Orange haben es den Kund*innen angetan. »Sie schmecken wie in der Kindheit«, hört Hannes Höhne immer wieder.

Resiliente Diversität

Die Vielfalt an geschmacklicher Tiefe alter Sorten ist kein Zufall. Über Jahrhunderte haben sie sich durch Selektion den lokalen Bedingungen und Bedürfnissen angepasst und ihre Eigenschaften verfeinert. Es handelt sich hierbei um sogenannte samenfeste Sorten, das bedeutet, sie können vermehrt und weitergezüchtet werden. So entstehen vielfältige robuste Sorten, die keinen oder weniger Pflanzenschutz benötigen, reich an wertvollen Nährstoffen sind und sich in Geschmack, Form und Farbe voneinander abheben. Die sind also etwas ganz anderes als die seit vielen Jahrzehnten gezüchteten Einheits-Hybridsorten, für die zwei durch jahrelange Selbstbefruchtung gezüchtete reinerbige Elternlinien gekreuzt werden. Bei Hybridsorten steht meist auch weniger der Geschmack im Vordergrund. Viel eher sollen sie einen hohen Ertrag bringen, gleichmäßig aussehen und sich gut sortieren und transportieren lassen. Nur vermehren lassen sie sich nicht, ohne dass diese Eigenschaften wieder verloren gehen. Ihre Lebensdauer beträgt darum nur ein Jahr. Danach müssen die Landwirt*innen neues Saatgut kaufen. Da sich der Handel von hybridem Saatgut auf wenige profitable Sorten und weltweit auf wenige Großunternehmen konzentriert, gefährdet das zusätzlich die Sortendiversität, zudem entsteht ein System der Abhängigkeit: Die Landwirtschaft ist auf die Großkonzerne angewiesen, die dieses Saatgut vertreiben. Und diese Unternehmen wiederum bestimmen, womit die Verbrauchenden im Einzelhandel versorgt werden.

Doch das System ist riskant, nicht nur wegen der Abhängigkeit der Landwirt*innen. Der dramatische Verlust der Artenvielfalt macht anfällig für Krankheiten und Klimaveränderungen, weil das ausgewo-

gene Ökosystem angegriffen wird, in dem eine Sorte in der Regel einspringt, wenn die andere krankheitsbedingt ausfällt. Vielfalt ist also überlebenswichtig – weltweit, auch und

gerade im globalen Süden, wo Ernteausfälle sich noch dramatischer auswirken als in Europa oder den USA, wenn erst einmal eine Monokultur von einem Schädling befallen ist.

Die Vielfalt kann zudem durch Patente auf Pflanzen reduziert werden. Das bedeutet, dass Unternehmen sich im Bereich der Pflanzenzüchtung Patente auf bestimmte Methoden sichern und somit den freien Zugang darauf verhindern. In den vergangenen Jahren habe sich das Patentaufkommen im pflanzenzüchterischen Bereich erhöht, etwa bei neuen Verfahren zur Sequenzierung ganzer Genome und zur gezielten Genomisierung, also neuer genomischer Techniken, heißt es in einem aktuellen Positionspapier von Pflanzenzüchter*innen, Verbänden des ökologischen Landbaus und der Öko-Lebensmittelwirtschaft, dem Bauernverband und kirchlichen Institutionen, die allesamt die Patentierung von Saatgut ablehnen. Es fordert den uneingeschränkten Zugang zu biologischem Material zur Pflanzenzüchtung, damit das Sortenangebot in einer großen Vielfalt an Kulturen für eine zukunftsfähige Landwirtschaft auch weiterhin gewährleistet werden kann.

Unabhängig von der Großindustrie

Auch für Gut Haidehof ist eine Diversität an Sorten und Arten wichtig. Insgesamt baut der Hof auf rund 5 000 Quadratmetern Fläche über 150 Gemüsevarianten an, darunter knapp 40 Prozent alte, samenfeste Sorten. »Der Vorteil alter Sorten liegt darin«, so Hannes Höhne, »dass sie Saatgut-Souveränität langfristig sichern und die Betriebe von der Großindustrie unabhängig bleiben können.« Der Hof fährt in seinem bio-intensiven Gemüseanbau auf kleiner Fläche ein Maximum an Ernte ein, gleichzeitig wird die Boden-Qualität aber erhalten und verbessert. »Wir



machen vieles per Hand«, sagt Hannes Höhne, »auch das Unkrautentfernen.« Der Hof arbeitet in seiner Anbauform, die als Market Garden bekannt ist, zusätzlich pfluglos und mit vielfältigen Mulch-Systemen. Der Anbau erfolgt nach einem sehr genauen und detailierten Plan von Anzucht-, Pflanz- und Erntezeit. »Vielfalt ist wichtig, ein vielfältiges Öko-System fördert die Widerstandsfähigkeit und Resilienz der Produktion und das ist für einen Betrieb, der ohne chemische Pflanzenschutzmittel auskommt, entscheidend.«

Bitte wieder bitter

Schmeckte Kopfsalat früher nicht herber? Und war Rucola nicht schärfer? Und die Gurke bitter? Stimmt! Doch den Hybridpflanzen wurden diese Bitterstoffe

systematisch weggezüchtet, angeblich, weil die Verbraucher*innen den bitteren Geschmack nicht mochten. Geschuldet ist dies wohl zum Teil den Fertiggerichten, die die Geschmacksgewohnheiten

über Jahrzehnte veränderten hin zu milden Speisen ohne Schärfe und Bitternoten. Doch nicht nur regen Bitterstoffe die Verdauung an und dämpfen den Heißhunger auf Süßes, durch sie schmeckt der Salat auf dem Teller auch intensiver und vielschichtiger. Salatliebhaber*innen wissen: Ohne Bitterstoffe fehlt dem Salat die Spannung. Die leichte Bitterkeit von Chicoreé etwa kontrastiert perfekt mit süßen Birnen und cremigem Käse. Löwenzahnblätter bringen den pfeffrigen Pfiff und erdige Tiefe, die Salate erst richtig spannend machen. Geschmacksdimensionen, die früher normal waren, und die samenfeste Sorten den Menschen bieten.

Bio-regional ist angesagt

Laut »Ernährungsreport 2024« des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft bevorzugen drei Viertel der Befragten regionale Lebensmittel. Was morgens frisch geerntet wird, schmeckt aromatischer als ein Produkt, das durch halb Deutschland oder gar Europa getourt ist. Denn Aromastoffe sind flüchtig: Sie verschwinden mit jedem Tag der Lagerung. Viele verzichten nicht nur deswegen in ihrem Salat auf ganzjährig verfügbare Importware. Grünzeug aus dem Gewächshaus sorgt darüber hinaus in den Erzeugerländern wie Spanien für dramatische landschaftliche Veränderungen. 75 Prozent der Böden dort drohen zu veröden durch die immense Ausbeutung natürlicher Ressourcen, etwa einen immensen Wasserverbrauch.

Doch Regionalität ist nicht unbedingt ein Garant für gute nachhaltige Qualität. Der Verbraucherzentrale Bundesverband weist darauf hin, dass Begriffe wie »Heimat« und »regional« nicht geschützt sind und durchaus Ware damit angepriesen werden kann, die einen längeren Transportweg hinter sich hat. Außerdem erklärt die Verbraucherzentrale: »Regionale Lebensmittel sind nicht automatisch hochwertiger als Produkte aus anderen Gegenden. Auch in der Region kann das Gemüse aus beheizten Gewächshäusern

BIO UND SAMENFEST TUN GUT

Bio-Gemüse und samenfeste Sorten sind oft nicht nur aromatischer und nachhaltiger. Sie sind auch besonders wohltuend, zeigen Studien der »Wirkensorik«, einer jüngeren Forschungsrichtung, die die Wirkung von Lebensmitteln auf das körperliche und emotionale Wohlbefinden untersucht. So hinterlässt jedes Lebensmittel eine Wirkung im Körper, kann also entspannend, ermüdend oder, wie Kaffee, anregend sein. Im Rahmen von Studien des Forschungsrings in Darmstadt kamen unter anderem Säfte aus samenfesten und hybriden Gemüsen auf den Prüfstand. Die Säfte aus samenfesten Sorten führten hier zu deutlich mehr Wohlbefinden als die Hybridsorten. In Tests mit biologischem und konventionellem Gemüse zeigte »bio« zudem meist deutlich angenehmere Wirkungen. Bio-Gemüse wurde von geschulten Testpersonen viel häufiger als »angenehm« und »wohltuend« empfunden als die konventionelle Variante. Guter Geschmack, Nachhaltigkeit und Wohlbefinden gehen also vollauf zusammen.



stammen oder es werden viele Pflanzenschutzmittel eingesetzt.« Das bestätigt auch der jährlich erscheinende »Öko-Monitoring-Bericht« der Chemischen und Veterinäruntersuchungsämter Baden-Württemberg: Danach weist frisches ökologisches Gemüse regelmäßig deutlich weniger Pestizidrückstände auf als konventionelle Ware. Es ist daher empfehlenswert, genau zu prüfen, woher der Salatkopf stammt, der als regionale Ware angepriesen wird.

Bio-Bauern setzen teils auf alte, samenfeste Sorten, weil diese resistenter sind und weniger externen Input benötigen. Bio-Gemüse wächst außerdem langsamer, und das schmeckt man, denn eine Tomate, die über Monate hinweg gereift ist, entwickelt komplexe Aromastoffe: Säure, die die Frische, sekundäre Pflanzenstoffe, die die Tiefe geben. Wer also Geschmäcker neu entdecken will, die früher als selbstverständlich galten, greift daher am besten auf saisonales und regionales Bio-Gemüse zurück. Auf Wochenmärkten, in Hofläden, solidarischen Landwirtschaften mit Biokisten und manchen Bioläden gibt es sie. Gerade im Direktverkauf lernt man die Lieferant*innen persönlich kennen und erfährt viel von den Gemüseerzeugnissen vor Ort. Und für alle, die die Wege noch mehr verkürzen wollen, bietet sich der eigene Garten oder Balkonkasten als Gemüsebeet an. Dafür ist Bio-Saatgut gut geeignet (siehe Kasten), da es sich hier meist um samenfeste Sorten handelt. Zusätzlich bieten viele Direktvermarkter in der Saison Gemüse- und Kräuterpflanzen aus eigener Anzucht für das heimische Kräuterbeet an. Sie müssen nur noch in einen Topf gepflanzt und regelmäßig gegossen werden.

Für einen bewussten regionalen Einkauf für den selbst zubereiteten Salat heißt es vor allem, der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen: Ob das Radieschen oder die Möhre äußerlich perfekt performen, sollte dabei zweitrangig sein. Äußerer Makel steht nicht unbedingt dafür, dass dieses Gemüse seine beste Zeit hinter sich hat, sondern weist eher darauf hin, dass es sich um ein robustes, samenfestes regionales Gewächs handelt, das dem Salat noch mehr Geschmack und Tiefe geben kann. ●

Anzeige

www.reinsaat.at

Ihr Garten braucht KEINE Winterpause!

REINSAAT®

Erfahren Sie mehr über passende Sorten und das Geheimnis des richtigen Anbauzeitpunkts bei ReinSaat – Ihrem Partner für die ganzjährige BIO-Samenvielfalt!

GUTES SAATGUT & MEHR

- www.bingenheimersaatgut.de
- www.biogartenversand.de/
- www.biogartenladen.de/
- www.dreschflegel-saatgut.de/
- www.kultursaat.org/index.html
- www.reinsaat.at/DE/
- www.samenbau-nordost.de/
- www.sativa.bio

INFOS ZU PATENTEN AUF SAATGUT

- <https://www.no-patents-on-seeds.org/de>
- <https://tinyurl.com/mt6dau9s> (Positionspapier Verbände)