

## Salatvielfalt im Kleingarten: Zuckerhut

**Zuckerhut** – wird im Samenhandel auch Fleischkraut, Blattzichorie oder nur Zichorie genannt (*Cichorium intybus*, gleicher bot. Name wie Chicorée). Den Namen Zuckerhut verdankt diese Salatart der Form seines hellgrünen, festen Kopfes. Der Kopf schließt sich im Herbst und verträgt dann – 7 °C, mit leichtem Winterschutz sogar mehr. Der späte Salat wird erst im Mai, Juni oder Juli ausgesät. In Gartenmärkten habe ich mehrere Sorten von Zuckerhut gefunden. Die Samen aus den Supermärkten sind aber genau so gut. Bei Richter von Kiepenkerl „Jupiter“, bei OBI Blattzichorie von Chrestensen, bei Dehner Zichoriensalat (Hausmarke), bei Klee von Papst „Pan di Zucchero“, bei Bauhaus Zuckerhutsalat- für den frühen Anbau ab Mai. Die Kultur ist recht einfach, weil direkt ins Freie gesät wird. Später wird mit der Hacke ausgedünnt, wie man das von Zuckerrüben kennt. Die Pflanzen sind für humusreichen Boden und ausreichende Wassergaben dankbar. Haben sich die Köpfe geschlossen werden sie direkt über dem Boden abgeschnitten. Werden die Pflanzen mit dem Wurzelballen ausgegraben, kann man sie an einem kühlen und dunklen Ort in feuchtem Sand oder Erde einlagern. Die Köpfe werden als Salat, oder als Gemüse gedünstet oder überbacken verwendet. Den Salat kann man mit Joghurt, etwas Sesamöl, Balamico, Agavendicksaft, Zitronensaft und Ringelblumenblütenblättern (ein Wort für Galgenraten), Blüten von Gänseblümchen oder Hornveilchen aufpeppen.

*Guten Appetit wünscht Ihr **Gartenfachberater Edgar Schmitt KGV „Alt Schönefeld“***

