

Kopfsalat, Häuptelsalat, Hapelsalat (*Lactuca sativa* var. *capitata*)

- Standort:** Humusreiche, lockere, tiefgründige Böden, die nicht zu sauer sein sollten. Bei leichten Böden ist auf ausreichende Bewässerung großer Wert zu legen. Salat verträgt keine Staunässe. Sonnige Standorte sind für gute Kopfbildung Voraussetzung.
- Pflanzung:** Ab Mitte März bis Oktober (Wintersalat), nicht zu tief pflanzen, da es sonst leicht zu Fäulnis kommt; Pflanzweite: 30-40 cm (Reihenabstand) x 30 cm (in der Reihe).
- Pflege:** Sorgfältige Unkrautbekämpfung, verkrustete Böden durch Hacken aufreißen, bei trockener Witterung regelmäßig gießen (besonders bei beginnender Kopfbildung, da andernfalls nur lockere Häupteln entstehen).
- Düngung:** Salat ist sehr salzempfindlich, daher keine frischen Stallmist- oder Kompostgaben! Aufgrund der sehr kurzen Kulturzeit ist meist kein Nachdüngen erforderlich, die im Boden vorhandenen Nährstoffe sollten ausreichen.
- Ernte:** Bei entsprechender Kopfbildung ernten.
- Hinweise:** Salat und Nitrat: Wenn es um die Frische geht, sollte Salat möglichst morgens geerntet werden. Da Nitrat jedoch durch das Sonnenlicht abgebaut wird, ist um die Mittagszeit der Nitratgehalt in der Pflanze am geringsten. Essen auch Kleinkinder mit, sollte daher eher mittags geerntet werden. Im Normalfall stellt Nitrat aber nur in der Unterglaskultur ein Problem dar, da die Freilandkultur erst im späteren Frühjahr begonnen werden kann und da die Sonneneinstrahlung bereits stark genug ist, um zu hohe Nitratkonzentrationen im Salat zu verhindern.