

Von Ferdinand Dyck

Ihm wird übel mitgespielt, millionenfach, jeden Tag. In Kantinen und Wirtshäusern ertränkt man Salat schälchenweise in glasig schimmernden Dressings, bei denen alles Mögliche im Spiel sein mag, nur keine ehrlich gerührte Vinaigrette.

Oder er kommt gleich mit auf den Teller, nebenschnitzel: Zwei, drei labbrige Blätter, dazwischen ein paar Scheiben Tomate und Gurke, die nach wirklich gar nichts schmecken – wer will das essen? Selbst als Hauptgang bleibt Salat oft Nebensache, soll grüne Frische vortäuschen, wo in Wahrheit Mayo-Dressing, Speck, Ei, Putenbrust, Käsewürfel und trockene Croûtons aufgetischt werden.

Salat-Momente, die alles verändern, sind selten und gerade deshalb unvergesslich. Samin Nosrat erlebte ihr grünes Wunder vor vier Jahren. Damals stimmte die Köchin und Autorin im Magazin der New York Times eine Hymne auf den „besten grünen Salat der Welt“ an. Dieser Insalate Verde stand damals im „Via Carota“ auf der Karte, einem Italiener in Manhattan, beschrieben als „Blattgrün in Sherry-Vinaigrette“.

#### Das minimalistische Geheimnis des perfekten Gartensalats

Serviert wurden Endivie, Kopfsalat, Frisée und Brunnenkresse, „so hoch gestapelt, wie die Schwerkraft es erlaubte, beträufelt mit Dressing, aufgeprotzt mit Schalotten und Senfsamen.“ Dazu weder Hähnchen noch Schafkäse, auch keine Croûtons oder Nüsse. Und doch „unglaublich, Mundschmatzend perfekt“.

Um das minimalistische Geheimnis eines perfekten Gartensalats zu lüften, lohnt es sich, in ein paar der sehr guten Kochbücher zu investieren, die in den vergangenen Jahren zum Thema erschienen sind, etwa in „Salz. Fett. Säure. Hitze“ von Samin Nosrat. Die Spurensuche beginnt aber auf dem Acker – ohne Botanik-Crashkurs kommt man nicht weit.

Seit Mitte Mai schießen auf den Feldern der Domäne Dahlem im Berliner Südwesten die Blättchen und Köpfchen, gewohnt bunt. „Uns geht es bei unseren Nutzpflanzen immer um möglichst viel Biodiversität“, sagt Markus Heiermann, der Leiter des Gemüsebaus der Domäne. Weil das ökologisch sinnvoll sei – und weil es den Gärtnern und Besuchern Spaß mache, die vielen Farben und Formen der alten Sorten auf den Äckern wachsen zu sehen.

Die gefleckten Blätter der Bunten Forelle etwa, die wuchtigen Blattstrünke der Chinesischen Keule oder die sternförmigen, fleischigen Blätter der Rehzunge. Was sie eint: Es sind Lattiche – jene Gattung, die man gemeinhin meint, wenn man „Salat“ sagt, und die meist milde Varianten mit frischen, grünen Aromen hervorbringt, die sich hauptsächlich in ihrer Textur unterscheiden.

Eisbergsalat, Romana und Batavia zum Beispiel sind besonders knackig, der grüne Kopfsalat dagegen ist gerade seiner weichen, fast samtigen Blätter wegen so beliebt, ähnlich wie die alte Sorte Gelber Berliner oder die Bunte Forelle. Ist kräftigere Farbe im Spiel, wird es geschmacklich auch mal komplexer. Rote Kopf- oder Eichblattsalate kommen auf leichte Bit-



Minimalismus pur: Grüner Eichblatt, roter Kopfsalat, Rucola, Asia-Salate, Vinaigrette.

# Grünes Wunder

Draußen sprießen die Blätter, Köpfchen und Kräuter. Wer die richtigen zusammenmixt, erlebt einen unvergesslichen Salat-Moment



Markus Heiermann, Leiter des Gemüsebaus der Domäne Dahlem.

ternnoten, der ebenfalls rötliche „Merveille des quatre saisons“ auf ein dezent erdiges Aroma.

#### Lattiche schmecken mild, Zichorien eher bitter

Wer mehr schmecken will, hält sich zunächst an Zichorien, die auch „Wegwarten“ heißen, weil ihre wilden Verwandten in Mitteleuropa gern am Wegesrand wachsen. Ihre berühmtesten Zuchtformen wie Chicorée, Frisée, Radicchio und Endivie bringen ordentlich Bitterkeit auf den Teller – allerdings eher in Winter, Herbst und Frühjahr, zum Wachsen brauchen sie es kühl. Um ihre besonde-

ren Aromen im Sommer ernten zu können, baut Markus Heiermann Schnittzichorien an, die aus Italien stammen und gut mit Wärme klar kommen, etwa die „Gelbe von Triest“. Man schneidet die Blätter ab, dann wachsen sie nach. Wie alle Sorten der Domäne bekommt man sie in Dahlem im Hofladen – aus ökologischer Landwirtschaft, garantiert pestizidfrei.

#### Was „Salat“ ist, war schon immer Auslegungssache

Oder man interpretiert „Salat“ recht frei – und pflückt Blätter aus ganz anderen Familien und Gattungen. Besonders beliebt sind mittlerweile die sogenannten Asia-Salate mit Sorten wie „Wasabi“ oder „Mizuna“. Botanisch gesehen sind es Kohlgewächse, deren Senföle auf der Zunge pfeffrig-scharfe, zitrusaromatische oder fruchtige Noten hinterlassen. Verwandt sind sie mit der Rauke, italienisch Rucola, die nussige und fleischige Aromen mitbringt. Auch Kräuter landen in der Schüssel, ihrer Würze wegen. Brunnenkresse etwa kann leichte Schärfe, Löwenzahn Bitterkeit spenden. Das Grün bestimmter Gemüsearten wie Karotte, Kohlrabi oder Rettich schmeckt ebenfalls überraschend kräftig – und ist im Salat immer besser aufgehoben als in der Biotonne. Schöner Nebeneffekt: Kohlgewächse, Wiesenkräuter und Gemüsegrün enthalten

#### Domäne Dahlem

Königin-Luise-Straße 49 (Dahlem), **Hofladen** geöffnet Mo-Fr 10-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr, jeden Samstag von 8 bis 13 Uhr bieten zudem Bio-Bauernhöfe aus Berlin und Brandenburg auf dem **Ökomarkt** der Domäne ihre Produkte an, [domaene-dahlem.de](http://domaene-dahlem.de).

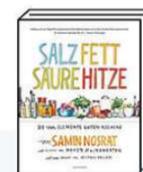
mehr Nährstoffe als die milden Lattiche, in denen bis zu 95 Prozent Wasser steckt.

Was genau Salat ist, war ohnehin schon immer Auslegungssache. Der Name leitet sich vom lateinischen „Herba Salata“ ab, was „gesalzene Kräuter“ bedeutet und nahelegt, dass bereits im Alten Rom so ziemlich jedes Grünzeug genommen werden durfte, wenn es nur von einer salzigen Marinade zusammengebunden wurde.

#### Zu Gartensalat: Vinaigrette mit Rotweinessig und Schalotten

Tiefgründiger als Samin Nosrat hat die Salat-Würze kaum jemand entschlüsselt. Die Autorin, die ihr Kochhandwerk bei der US-amerikanischen Salat-Königin Alice Waters im „Chez Panisse“ in Kalifornien lernte, erklärt etwa, dass die Salzigkeit eines Caesar Salats zum Teil von Parmesan, Sardellen und Worcestersauce stammt, die Säure beim „Niçoise“ auch aus Tomaten und Kapern. Und empfiehlt, bei komplexen Salatmischen alle Zutaten einzeln zu marinieren, für Gurkenscheiben etwas mehr Dressing zu verwenden als für Kräuter, die am Ende nur besprenkelt werden.

Das Wichtigste bei jedem Dressing sei die richtige Balance aus Salz, Fett und Säure, schreibt Nosrat. „Wenn sie stimmt, schmeckt jeder Salat gut.“ Die Faustregel für Vinaigrette: ein Teil Essig auf drei



Samin Nosrat: „Salz. Fett. Säure. Hitze. Die vier Elemente guten Kochens“, 492 Seiten 36 Euro, 2018 Verlag Antje Kunstmann.