

Eine Pflanze mit süßem Namen und bitteren Blättern



Zuckerhutsalat kann man auch braten, weiß Hedwig Müller.

Foto: Rudel

Stuttgart - Pastinaken, Pflaumen, Papaya - das Angebot auf den Stuttgarter Märkten ist groß und bunt. Die StZ stellt im Markt-Führer einmal pro Woche ein Produkt vor. Thema in dieser Woche: Zuckerhutsalat.

Von Viola Volland

Andreas Mayer erinnert sich noch gut an den Garten seiner Großmutter Anna Böhringer. Jedes Jahr im Spätherbst war dieser voller spitzer Salatköpfe. Andreas Mayer hat als Kind bei der Ernte geholfen und die grünen Köpfe in Zeitungspapier eingewickelt und zum Lagern in den Keller getragen. "Den ganzen Winter über gab es damals Zuckerhut", erzählt der Inhaber der Demeter-Gärtnerei von Woedtke aus Murr.

Mayer baut die alte Salatsorte, die eng mit Radicchio und Chicorée verwandt ist, inzwischen professionell an und verkauft sie im Winter auf dem Stuttgarter Marktplatz. Den Namen trägt der Salat nur wegen seiner Form, er sagt nichts über den Geschmack aus. Wie Radicchio und Chicorée enthält auch Zuckerhutsalat Intybin. Der Stoff macht die Blätter nicht süß, sondern bitter.

Intybin regt nicht nur die Verdauung an, sondern fördert auch den Speichelfluss, weiß die Marktverkäuferin Hedwig Müller, die am Stand der Gärtnerei von Woedtke arbeitet. Sie schätzt Zuckerhutsalat wegen der festen, knackigen Blätter - damit könne zu dieser Jahreszeit kein anderer Salat konkurrieren, findet die Fellbacherin.

Außergewöhnlich lange Lagerung

Für Hedwig Müllers Chef lohnt sich der Anbau von Zuckerhutsalat vor allem deshalb, weil er sich außergewöhnlich lange lagern lässt. Während sich Endivien drei bis vier Wochen halten, bleibe Zuckerhutsalat an die drei Monate frisch, erzählt Mayer. Statt in Zeitungspapier wie früher werden die spitzen Köpfe, die vom Aussehen an Spitzkraut erinnern, heute in großen, mit Planen ausgeschlagenen Plastikkisten im Kühlhaus gelagert. Die Plastikfolie hat den

Vorteil, dass die Feuchtigkeit nicht entweichen kann. "Wasserverlust ist das einzige Problem bei der Lagerung von Zuckerhutsalat", erklärt der studierte Landwirt.

Anfang August hat er die vergleichsweise pflegeleichten Pflanzen gesetzt, geerntet wurde Ende Oktober. Würde man den Zuckerhut aussäen, wäre Ende Juni der richtige Zeitpunkt, sagt Susanne Raff, die einen Stand auf dem Schillerplatz hat. Bei der Gärtnerei Raff aus Filderstadt wird ebenfalls seit etwa fünf Jahren Zuckerhutsalat angebaut. Sie sei ein Fan dieser alten Sorte, sagt Susanne Raff.

Ihr Tipp: vor der Zubereitung mit warmem Wasser abspülen. Das neutralisiere die Bitterstoffe. Außerdem sollte man Zuckerhut nicht mit Ackersalat mischen, ist ihre Erfahrung. "Sonst wird der Zuckerhut wieder bitter", erklärt die Gärtnereihinhaberin. Gut zum Zuckerhut passe zum Beispiel ein Vinaigrettedressing kombiniert mit einer Orange oder einer süßen Karotte.

Warmer Zuckerhutsalat

Wie Radicchio und Chicorée kann man Zuckerhutsalat auch warm zubereiten. Bioland Baden-Württemberg empfiehlt beispielsweise, Lammragout mit Zuckerhut zuzubereiten, das Rezept dafür stammt vom Biobauern Jens Kühler aus Kiechlinsbergen: 800 Gramm Lammfleisch gewürfelt in Öl kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, 800 Gramm Zuckerhut und fünf fein geschnittene Zwiebeln hinzugeben. Unter Rühren braten, bis der Salat zusammenfällt. Mit zwei Dezilitern Wasser ablöschen und 60 bis 90 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze schmoren. Als Nächstes zwei Eier mit dem Saft einer Zitrone und einem Deziliter heißer Fleischsoße verquirlen, das Ganze zum Fleisch hinzugeben. Jetzt fehlt nur noch ein Bund fein gehackten Dills sowie Salz und Pfeffer. Zu dem Ragout passt Kartoffelpüree.

Zuckerhut hält sich übrigens auch zu Hause vergleichsweise lang. Andreas Mayer rät seinen Kunden, den Salat in einer Plastiktüte im Kühlschrank aufzubewahren. So halte er sich bis zu zwei Wochen.

30.01.2008 - aktualisiert: 04.08.2008 11:13 Uh

http://www.stuttgarter-zeitung.de/stz/page/1778131_0_2147_zuckerhutsalat-eine-pflanze-mit-suessem-namen-und-bitteren-blaettern.html