

Sallat



Visste du att man redan vid det persiska hovet över 500 år f. Kr. åt sallat och att sallaten var den viktigaste grönsaken för de forna egyptierna.

I Finland äter vi i dag 5 kg sallat per år, av vilket hälften odlas i Finland.

I 100 gr sallat finns tio kalorier. Sallaten är lätt odlad om du har som mål att odla sallat för eget bruk. Kanske du borde pröva odla den?

Frö eller planta

Lättast kommer du om du sår sallatsfröna direkt på friland i maj, då marken har torkat upp. Vänta inte tills det blir högsommarheta för sallaten gror sämre om det är hett. Om det är varmare än 24 grader tar fröet vilopaus och då gror det inte.

Sallaten vill ha mullrik jord

Sallaten trivs bäst på mullrik fukthållande jord. Den växer också på lerigare jord men resultatet blir bäst på mulljord.

Sallaten som växt

Sallaten hör till växtfamiljen korgblommiga, alltså till samma familj som solrosen. Sällan låter man sallaten blomma men låter du göra



Foto: Inhemska Grönsaker r.f.

det ser du att blomman är korglik och gul. Förväxta sallatsblommor kan du bra sätta i en sommarblombukett! Sallatssläktet heter Lactuca. Inom släkten finns vanlig mjuk huvudsallat, isbergssallat, plocksallat, ekbladssallat och bataviasallat. Inom andra växtsläkter finns också växter som används såsom sallaten.

Medlemmens namn: _____

Födelseår: _____ 4H-klubb: _____

Postadress: _____

E-post: _____ Telefon: _____

Verksamhetsledarens namn: _____

Postadress: _____



Foto: Inhemiska Grönsaker r.f.

Det du använder av sallaten är bladrosetten, som kommer först innan längdtillväxten på stammen börjar. Om sallatsväxten skjuter i höjden och du plockar de gamla bladen längs stjälken märker du att de är beska. De är fyllda med vit ”mjölk”.

Huvudsallat

Det finns två former av huvudsallat, den mjuka och den frasiga. Den mjuka sallaten gör lösare huvuden. Sallaten smakar bäst, då den börjat göra huvud. Sallaten behöver fukt och trivs inte i torr hetta. Då får den lätt bruna kanter, ett vanligt kvalitetsfel på sallat.

Sorter

Sorterna varierar och du måste se vad det finns för sorter i din fröbutik. Yrkesodlarna beställer sina frön och har flera sorter att välja mellan.

Sådd

Så direkt på friland i mullrik fuktig jord eller inne i burkar eller såbrett 3-4 cm i diameter. Om du startar din odling med plantor får du räkna med ca 3 veckors plantuppdregningstid.

Så tre veckor innan du tänker plantera ut frön i såbrett eller små burkar, 3-4 cm i diameter. Plantorna trivs bäst i 15-20 graders temperatur. Rekommenderat pH-värde i odlingsunderlaget är 6-6,5. 7 är neutralt så lite sur kan jorden vara.

Sallatsfröna, vilka det går 1000 av till ett gram, groi i ljus, så du skall inte täcka sådden med plast, som inte släpper igenom ljus.

Vattna, då jorden känns torr, ca en gång per vecka med svag gödsellösning t.ex. blomgödsel.

Utplantering

Oberoende av om du sår eller planterar måste du ge sallatsplantan tillräckligt mycket utrymme. Olka sallatssorter är olika stora så läs på fröpåsen. 20 - 40 cm mellan plantorna får du räkna med. Om du sår huvudsallat alltför tätt får du fin sallat men inga huvuden.

Du kan också plantera sallatsplantorna i hål på en plastduk, som håller fukten kvar och ogräsen borta.

Vattna och rensa

Sallatshuvudena blir jämna och fina bara de får tillräckligt med vatten. Om det är långa torra perioder så måste du vattna sallaten.

Rensa mellan raderna och mellan plantorna. Om du hackrensar skall du vara försiktig nära platorna för rotsystemet på sallatsplantan är mycket grunt.

Gödsling

Sallaten behöver inte mycket gödsel. den klarar sig oftast bra med den grundgödsling du ger i samband med sådden.

Sjukdomar och skadedjur

Det vanligaste problemet är att bladen får bruna kanter. Det här beror på dåliga fuktförhållanden och förebyggs med att se till att sallaten har jämnt med fukt.





Foto: Teppo Johansson

Det vanligaste skadedjuret i synnerhet en fuktig sommar är snigeln. Plocka bort sniglarna eller försök med något bete.

Skörd

Den mjuka sllaten blir lite snabbare färdig än den frasiga. Det lönat sig att skörda varje dag, så inte huvudena blir förväxta.

Uppbevara i temperatur nära noll skyddade mot avdunstning så kan du få ett mjukt huvud att hålla en vecka och ett tätt frasigt huvud att hålla i 3-4 veckor.

Andra sallatssorter

Plocksallat bildar inga huvuden och ger snabbt skörd. Odlas som huvudsallat. Plocksallaten skördas som namnet säger genom att man kontinuerligt plockar blad från den så fort bladen blivit tillräckligt stora. Sex veckor efter sådd skall man kunna börja skörda.

Plocksallaten kan inte sparas utan skall ätas direkt. Du kan skörda från de första späda bladen till bladen längs stjälken. Bladen blir smakrikare, beskare ju äldre de blir, ”mjölken” i bladen ökar.

Ekbladssallat är en plocksallat med ekbladsformade blad. Bindsallat är en sallatssort, som inte är så vanlig hos oss. Namnet kommer från odlingsmetoden. Bladen binds ihop med bast så att man skall få så mycket ljusa innerblad som möjligt. De smakar bäst.

Sallaten som mat

Sallaten innehåller mycket vatten och lite energi. Den innehåller också C-vitamin, betakarotin, folat, kalium och järn alla hälsosamma ingredienser.

Det finns olika färgers och formers sallatsblad och sallat med starkare och svagare smak. pröva dig fram!

Sallad av olika sallater

Grön grundsallad
Välj några olika sallatssorter. Tvätta och sätt olika blad om vandra i en skål. Strö persilja eller hackad purjo över.

Tillägg

Grundsalladen kan du variera genom att sätta till I gurka, tomat och paprika, II saltorkad tomat, kronärtskocka och pinjefrön, III fetaost och oliver eller IV ärter, majs och paprika.
Du kan naturligtvis plocka in alla dina favoriter i salladen!

Salladssåser

Det finns många olika färdiga sallatssåser att använda men du kan också enkelt göra egna

Gräddfil, yoghurt, majonnäs, olja och vinäger

Gräddfil och yoghurt passar båda bra som grunder i salladssåsen. Olja och vinäger, som blandas är också en bra grund. Juice, vatten, mjölk, majonnäs och grädde kan du också använda i såsen.

Smaksättning

Smaksätt med socker, honung, citronsaft, salt, senap, vitlök, gräslök, paprika, peppar och olika örter i olika kombinationer. Pröva dig fram så hittar du sin favorit.

Gräddfilssås (2 pers.)

1/2 burk gräddfil
1/2 msk citronsaft
1/4 tsk salt
1 tsk socker eller honung
1 krm svartpeppar
1/2 dl dill eller gräslök
1 krossad vitlöksklyfta

Yoghurt dressing

1 1/2 dl turkisk yoghurt
1 msk rapsolja
1/2 msk vinäger
1 msk olivolja
1/2 msk hackad persilja (eller örtrkyddblandning)

Vinäger dressing

2 msk vinäger
4 msk olivolja
4 msk rybsolja
några kvistar klippt persilja
1 tsk senap
2 tsk torkad dragon
1 krm salt
1/2 krossad vitlökskrydda

