

Allmänt

Man brukar indela de sallatsväxter (*Lactuca sativa*) som odlas i köksträdgården i huvudsallat, isbergssallat, plock- och bladsallat. Utöver dessa sorter finns det cikoria- och endivesallat, som odlas mest av yrkesodlare. De sistnämnda sorterna har speciella krav och sin speciella odlingsteknik.



En annan sort som inte är så vanlig är bindsallat (*Lactuca sativa var romana*). Den har mera långsträckta huvuden. Namnet har den fått genom att man binder ihop toppbladen.

Den storvuxna Sparrissallat (*Lactuca sativa var. asparagina*) står ut då den inte odlas för bladen utan för sin stam som äts ungefär som sparris. Plock- och bladsallaten bildar inte några egentliga huvuden utan endast blad.

Klimatzon: Hela landet

Näringsvärde

Sallat är en näringsrik grönsak. Det omättade fett i sallaten anses bättre än animaliskt fett. 100 g sallat ger 12 kalorier (50 kilojoule), 95 g vatten, 1,0 g äggvita, 0,1 g fett, 1,7 g kolhydrat, 18 mg kalcium, 21 mg fosfor, 0,5 mg järn, 70 I.E vitamin A, 0,04 mg riboflavin, 0,1 mg niacin och 13 mg askorbinsyra.

Sallat tillhör de växter som är rika på nitrat oavsett hur den odlas. Sallat som odlas i bänk tidigt på våren eller på hösten när det är lite sol, innehåller mer nitrat än sallat som odlas under högsommaren.

Utsäde

Man skiljer på förkultivering under glas för tidig utplantering och direktsådd på friland. Vid sen sådd i växthus är Hudson lämplig. Den kan odlas hela sommaren i växthus. Vid sådd på friland (15 april - 1 augusti) är Market Favourite, Floret, Sangria och Reskia lämpliga sorter av huvudsallat.

Av isbergssallaten är Great Lakes den mest odlade sorten. Övriga sorter är bl.a. Timo, Santis, Crispino, Saladin och Sioux. Amerikansk plocksallat är den vanligast förekommande plocksallaten. Bataviasallat är en intressant sallatstyp och är betydligt mer lättodlad än isbergssallat, i synnerhet i kalla områden har den gett goda odlingsresultat.

Av cikoriasallatsorterna kan nämnas bladcikoria, drivcikoria, escarolesallat, frisésallat och rosésallat. Krussallat odlas främst i växthus. Vintersallat odlas både på friland och i växthus. Den tål att frysa hårt och tina upp flera gånger och går att skörda under snön.

Jordmån

Sallat kan odlas på de flesta jordar under skilda förhållanden. För att få en fin och hög kvalitet bör dock odlingen ske på de bästa jordarna. En djup mullhaltig jord med vattenhållande förmåga är idealet. Jorden skall vara varm och porös. Konstant fukt är ej bra för de späda sallatshuvuden. Man får de tätaste sallatshuvuden när de får tillräckligt med vatten och då luften ej är alltför varm. Ett någorlunda vindsyddat läge gynnar tillväxten. pH 6,0-7,5.

Samodling/Växtföljd

Sallat bör ha god tillgång till humus. Skifte ett efter gröngödsling är idealet. Eftersom sallat växer så snabbt behöver den ej nödvändigtvis ha eget land. Den växer bra mellan andra grönsaker såsom lök, morötter, kål, rödbetor m.fl. När dessa växter blir större har man redan skördat sallaten.

Samplantering med baljväxter gynnar under vissa omständigheter sallatens utveckling, dock bör man tänka på ljusförhållandet. Purjo och sallat är en annan variant. Som mellankultur i blomkålsland är den också bra. Efter skörden av sallaten sår man plattärter som kvävesamlare åt blomkål. Då man skördat sallaten passar tomater, spenat, bönor eller rädisor som efterkultur.

Det händer ibland att sallaten går i stock - det vackraste sallatshuvud bildar på rekordtid en stängel och blommor. Detta är helt naturligt och händer oftast under en värmebölja.

Sådd, plantering och drivning

Tidig sådd sker i torvkrukor eller sålåda från 15 mars för senare utplantering. Senare sådd från 15 april till 1 augusti sker direkt på friland. Isbergssallat bör dock inte sås senare än första veckan av juli. Jorden luckras väl utan att vändas. Sängen görs jämn och fast. Vid sådd med sårör kan en del dött sallatsfrö tillsättas. Sådjup 1-2 cm. Groningstid 5-9 dagar. Utvecklingstid 7-10 veckor. Fröet behåller sin grobarhet i upp till 4 år.

Gödsling

Vid skiftesbruk ingår sallaten bland de krävande grödorna. Den trivs mycket utmärkt med stallgödsel, benmjöl och andra organiska gödslar. Den är också tacksam för övergödsling av animaliskt mjöl eller hönsgödsel efter utplantering eller gallring, när tillväxten kommit igång. Så fort man kan få fram färskt gräsklipp lägger man det mellan plantorna. Gröngödsling kan användas såväl före som efter skörd beroende på jordfruktbarheten.

Bevattning

Bevattning är nödvändig vid torra, särskilt på sandjordar. Sallaten blir i annat fall besk och seg och får en dålig utveckling. Isbergssallat har en benägenhet att ruttna vid oförsiktig vattning. Detta undviks om man kan vattna mellan raderna.

Växtskydd

Virus och sallatsbladmögel kan förekomma i en del odlingar. I en biologisk odling är det inte så vanligt. Vid fuktig och kall väderlek kan det dock bildas mögel. Numera finns det virusfritt frö att köpa, vilket minskar risken för virussjukdomar. Från förädlarhåll har man försökt få fram resistenta sorter mot bladmögel, detta gäller speciellt växthussortimentet.

Sallatens värsta fiender är sniglar och bladlöss. Bladlusangrepp kan förebyggas genom att så körvel bland sallaten eller i dess närhet. Mot akuta angrepp kan man vattna med avkok på brännässlor eller spola med trädgårdsslangen.

Ett gott råd är att inte arbeta ned gödsel djupare än 4-5 cm, så får du inte så stora problem. Förebyggande åtgärder är att spruta med fräkenspad och strö med stenmjöl.

Skörd

Sallat skördas tidigt på morgonen när saftspänningen är den bästa. Skölj den och lägg sallaten i en perforerad plastpåse.

Förvaring

Förvara sallat så kallt som möjligt, lämpligast temperatur är +0-1°C.

Övrigt

Till cikoriasläktet hör cikoria, endivesallat, frisésallat och radicchio. Utmärkande för dessa är dess lätt bittra smak. De får ej sås för tidigt på grund av stocklöpningsrisken. Frisésallaten är mycket frosttålig.