



Der Feldsalat



Der Feldsalat stammt ursprünglich aus Osteuropa und dem Mittelmeerraum und gehört zur Familie der Baldriangewächse (*Valerianaceae*). In Europa wuchs er früher „wild“ – aufgrund der intensiven Landwirtschaft gibt es aber fast keinen Wildwuchs mehr. Die **einjährige Pflanze** ist weitgehend frosthart und selbstbefruchtend. Wird die Blattrosette nicht geerntet, schiebt sie im April einen verzweigten Blütenstängel mit vielen blass-blauen Blüten. Kommen die Samen nach der Abreife in den Boden, ruhen sie den Sommer über und keimen im Herbst oder Winter und beginnen zu wachsen. Früher waren viele Getreidefelder

mit **Feldsalat** besiedelt. Nach der Ernte wurden die Stoppelfelder meist nicht gepflügt und so konnte im Herbst der **Feldsalat** aufwachsen. Da die Samen viele Jahre keimfähig sind, kann man sagen: wo einmal **Feldsalatsamen** in die Erde kam, wächst er in natürlicher Umgebung immer wieder. **Feldsalat** wird daher auch „**Ackersalat**“ genannt. In Österreich heißt er auch „**Vogersalat**“ und in der Schweiz nennt man ihn „**Nüsslisalat**“. Der **Feldsalat**, den man heute im Laden kaufen kann, wird in Kulturen angebaut. Im konventionellen Anbau werden die Samenkörner direkt in die Erde gesät. Durch den Einsatz von Pestiziden kann das auflaufende Unkraut während der langen Keimzeit abgetötet werden. Im ökologischen Anbau ist das Unkraut oft das große Problem, da es schneller wächst als der **Feldsalat**. Um dem **Feldsalat** einen Vorsprung zu geben, sähen wir den **Feldsalat** in Erdpresslinge und erst wenn sie aufgegangen sind pflanzen wir die Presslinge (**siehe Bild**) – im Frühherbst ins Freiland und später ins Folienhaus. Diese aufwendige Arbeit rechtfertigt den etwas höheren Preis von biologisch angebautem **Feldsalat**.



Abbildung 1 Feldsalat in Erdpresslinge

Tiefe Temperaturen, Frost, Wind, Regen und Schnee gehören zur kalten Jahreszeit. Dazu kommt trockene Heizungsluft in den Räumen. Jetzt ist es Zeit, das Immunsystem zu stärken. **Vitamin C, Eisen, und Beta Carotin** bringen das Immunsystem in Hochform. Alle drei stecken im Feldsalat und dazu noch jede Menge





Der Feldsalat

abwehrstärkende Carotinoide. Kein anderer Salat kann hier den Feldsalat überbieten. Wer also seinen **Abwehrzellen eine Vitalkur** gönnen möchte, muss viel vom frischen Feldsalat zu sich nehmen. Der Feldsalat bekämpft mit seiner idealen Kombination von Inhaltsstoffen nicht nur Bakterien, Viren und Pilze, sein **Vitamin A** regt die Hautzellen dazu an, sich schneller zu regenerieren. Raue, spröde Lippen und trockene, schuppige Haut bekommen eine Pflegekur von innen. Sein Vitamin C stärkt das Bindegewebe und das Eisen transportiert **viel Sauerstoff** in schlecht durchblutete Hautzonen, so bleibt die Haut auch in der kalten Jahreszeit geschmeidig, rosig und glatt.

Vitalcheck

100g Feldsalat enthalten ca.

- 14 kcal
- 2 mg Eisen
- 600 µg Vitamin A
- 34 mg Vitamin C
- 14 mg Carotinoide
- 146 µg Folsäure



Die Zubereitung von Feldsalat

Für die Zubereitung von Feldsalat gibt es eine **heiße Empfehlung**:

Feldsalat mit Zitronensaft und gutem Salatöl kombinieren. Das Salatdressing kann dem Feldsalat die Vitalstoffe nachreichen, die ihm noch fehlen. Gutes Salatöl (Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeim-, oder Walnußöl) liefert Vitamin E, das am besten zusammen mit viel Vitamin C wirkt. Durch den Zitronensaft bekommt der Feldsalat noch etwas dazu. Das Vitamin C powert aber nicht nur sein Schwestervitamin E, in Magen und Darm hilft es, dass der Körper das Eisen aus dem Feldsalat besser aufnehmen und verwerten kann.

Also nichts wie ran an den Salat!

