

## Warenkunde – Feldsalat

Der "gewöhnliche" Feldsalat gehört in die Familie der Baldriangewächse. Er ist umgangssprachlich auch als Rapunzel, Ackersalat, Nüssli oder Nüsslisalat bekannt. Somit ist er nicht mit den bei uns bekannten Kopfsalaten verwandt. Seine Heimat ist Eurasien und da im speziellen in Nordeuropa, also auch bei uns. Wild wächst er mittlerweile auch an Feld- und Wegrändern.

### Merkmale des Feldsalates

Der Feldsalat ist eine einjährige Pflanze, die krautig wächst und meist im Herbst bzw. Winter geerntet werden kann. Er gilt als typisches Wintergemüse und da, gerade in der kalten Jahreszeit, als wichtiger Vitaminspender. Die Pflanzen werden zwischen 5 bis 15 cm hoch und deren Blätter mitunter bis zu 30 Zentimeter. Die Anordnung entspricht einer Blattrosette. Da der Feldsalat in unterschiedlichen Formen vorkommen kann, sind auch seine Blätter recht unterschiedlich. Sie reichen von schmal über rund bis spitz. Die Farben der Blätter gibt es in verschiedenen Grüntönen. Je dunkler die Blätter, umso herzhafter und intensiver ist sein Geschmack.

### Feldsalat für die Gesundheit

Bei uns wird der Feldsalat als Blattsalat gegessen. Er ist sehr aromatisch und erinnert in seinem Geschmack an den der Haselnuss. Was sein Provitamin A und Vitamin C betrifft, so hat Feldsalat in dieser Beziehung mehr davon als Kopfsalat bzw. als Endiviensalat. Außerdem hat er relativ viel an Kalium, Calcium und das besonders wichtige Eisen. Feldsalat gilt, neben Petersilie, als einer der wichtigsten Eisenspender.

### Anbau und Ernte von Feldsalat

Der Anbau erfolgt zwischen Ende Juli bis Mitte September. Die Ernte erfolgt entsprechend im Herbst bzw. Winter. Später ausgesäter Feldsalat wird erst im kommenden Frühjahr erntereif. Geerntet wird Feldsalat in mühevoller Handarbeit. Werden die Samen Ende Februar oder Anfang März ausgesät schießt der Salat in die Höhe und ist somit ungenießbar. Je nach Witterung kann Feldsalat auch von Krankheiten befallen werden. Meist geschieht dies mit Pilzkrankungen wie echter oder falscher Mehltau. Diese Krankheiten können sich aber durch die Aussaat von toleranten Sorten vermieden werden.

### Frischer Feldsalat das ganze Jahr

Durch den Anbau unter Glas ist dieser Vitaminspender ein Produkt geworden, welches es mittlerweile das ganze Jahr über zu kaufen gibt. Draußen angebaut hält die Pflanze Temperaturen problemlos bis minus 15 Grad aus. Nach der Ernte sollte er möglichst schnell verzehrt werden, da Feldsalat sehr druckempfindlich ist. Er sollte möglichst frisch auf den Tisch kommen, damit noch alle Vitamine enthalten sind.