



Feldsalat

Der gesunde Ruf eilt ihm voraus – Feldsalat gilt als sehr vitamin- und mineralstoffreich. Die Pflanzengattung Feldsalat (*Valerianella*) umfasst rund 80 verschiedene Arten auf der ganzen Welt, wobei die bekannteste Art der Gewöhnliche Feldsalat (*Valerianella locusta*) ist. Als typischer Wintersalat, dessen Saison im September bzw. Oktober beginnt, ist er nach der Ernte relativ empfindlich und sollte umgehend verzehrt werden.

„Aus dem Gesagten können wir den Schluss ziehen, dass der Genuss von Früchten und Pflanzen vorzuziehen sei und der Fleischgenuss hinter diesem zurückstehe. Da jedoch auch das Fleisch ein gutes Nahrungsmittel ist, so wird man am besten tun, neben den Vegetabilien auch dieses zur Speise zu wählen.“ Sebastian Kneipp

Gerade einmal 14 Kilokalorien entfallen auf 100 Gramm Feldsalat, was ihn nicht gerade zu einem Energielieferanten, dafür aber zum Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung macht. Anders sieht das bei den Vitaminen aus: Feldsalat gilt als vitaminreichster Salat. Das Provitamin A und Vitamin C sind reichlich enthalten und unterstützen diverse Wachstumsprozesse, Sinnesleistungen sowie das Immunsystem und den Knochenaufbau.

Die Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Phosphor, Folsäure und Kalium sowie sekundäre Pflanzenstoffe und ätherische Öle runden das Gesundheitspaket des Feldsalats ab – als Baldriangewächs enthält der Feldsalat sehr interessante Inhaltsstoffe, wobei der gesundheitliche Nutzen des Feldsalates noch zu erforschen ist.

Im Handel ist zwischen Freiland- und Treibhaussalat zu unterscheiden. Beim Kauf von Bio-Feldsalat ist zumindest der Einsatz von besonders gefährlichen Pestiziden ausgeschlossen; bei Demeter-Feldsalat ist darüber hinaus auch der Einsatz des bienenschädlichen Spinosads ausgeschlossen. Zudem ist regionale Ware sehr zu empfehlen, hier sollten die Hinweise auf den Packungen beachtet werden (insbesondere das sog. Regionalfenster insofern vorhanden).

Rezeptidee: Feldsalat mit Birne und Karotte

Etwa 1 EL Zitronensaft frisch pressen, mit 2 EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und Meerrettich vermischen. Karotte fein raspeln und in das Dressing geben. Entkernte Birne vierteln und mit Feldsalat, Karotte und Dressing vermischen. Leicht geröstete Pinienkerne oder auch Walnüsse passen hervorragend dazu. Guten Appetit!

Kontakt: