

## Feldsalat - ein besonderer Genuss im Winter



Feldsalat ist eine der wenigen Gemüsesorten, die im Winter hierzulande Saison haben. Daher möchten wir diese Salatpflanze heute genauer vorstellen: ihre positiven Inhaltsstoffe, in welchen Kombinationen sie besonders gut schmeckt und wie man sie richtig anbaut, lagert und zubereitet. Feldsalat (*Valerianella locusta*) gehört wie Baldrian (*Valeriana officinalis*) zu den Geißblattgewächsen [1]. Die ätherischen Baldrian-Öle verleihen dem Feldsalat seinen typischen Geschmack, der durch die Kälte noch verstärkt wird.



Der Acker- oder Vogerlsalat, wie der Feldsalat häufig auch genannt wird, wird seit vielen Jahrhunderten als Nahrungspflanze gesammelt. Kultiviert wird er erst seit etwa 100 Jahren. Er benötigt zum Wachsen nur wenig Wärme und lässt sich leicht anbauen, da er keine großen Anforderungen an den Boden stellt. Am besten eignet sich ein lockerer Humusboden, der nicht mit Stickstoff überdüngt ist, das heißt wenig Nitrat enthält, damit es nicht zu einer übermäßigen Nitrit- bzw. Nitrosamin-Anreicherung in der Pflanze kommt. Diese Substanzen werden mit einem erhöhten Tumorrisiko assoziiert und sollten daher in möglichst geringen Mengen aufgenommen werden. Auch

beim Feldsalat empfehlen wir, den aus ökologischem Landbau zu bevorzugen, da hier aufgrund des Verbots von leicht löslichen, mineralischen Düngemitteln geringere Nitratgehalte zu erwarten sind [2].

### Gesundheit

Der Feldsalat besticht nicht nur mit seinem einzigartigen nussigen Geschmack, der ihm in manchen Regionen auch den Namen „Nüsschen“ eingebracht hat; die Schweizer nennen ihn „Nüsslisalat“ oder „Nüssler“. Dieser Salat enthält zudem viele wichtige Nährstoffe, die einen entscheidenden Beitrag für



unsere Gesundheit leisten. Feldsalat ist reich an Eisen, Kalium,  $\beta$ -Carotin sowie Folsäure. Unter den bekannteren Salatsorten ist er, was den Vitamin C-Gehalt angeht, sogar Spitzenreiter [3].

Die Lebensmittelqualität von Feldsalat ist eng mit der Art und Weise des Anbaus verknüpft. Der Freiland-Feldsalat wächst aufgrund der Witterungsbedingungen (September bis März) nur langsam. Dadurch werden die Inhaltsstoffe konzentriert und das Aroma verstärkt.

Da Feldsalat wie alle Salatsorten kalorienarm ist, eignet er sich hervorragend als Ausgleich zu den sonst sehr energiereichen Gerichten, die traditionell an den Feiertagen auf dem Speiseplan stehen. Mit Feldsalat können tolle Mahlzeiten mit geringer Energiedichte gezaubert werden, die nachweislich beim Erhalt oder dem Erreichen von Normalgewicht helfen. Gerade im Hinblick auf die Prävention von Tumorerkrankungen ist die Vermeidung von Übergewicht entscheidend, da ein zu hohes Gewicht das Risiko für eine Krebserkrankung potenziert [4].

### In der Küche



Feldsalat ist winterfest und muss bei sehr niedrigen Temperaturen lediglich mit einem Vlies abgedeckt werden. Gefrorene Blätter sollten nicht geerntet werden, da sie beim Auftauen und Verarbeiten ihre Struktur verlieren. Die Rosette sollte knapp unterhalb des Salatherzes abgeschnitten werden, damit die Blätter nachwachsen und gegebenenfalls mehrfach geerntet werden können. Nach der Ernte muss Feldsalat bald verzehrt werden, da er schnell welk wird. Bis zum Verzehr sollte er kühl gelagert und Kondenswasser vermieden werden.

Kombiniert schmeckt der Feldsalat am besten mit Nüssen (vor allem Walnüsse oder Haselnusskerne), Käse (z.B. Gorgonzola, Ziegenkäse oder Camembert), anderen Gemüsearten (wie Fenchel, Sellerie oder Karotte) oder auch mit Obst (z.B. Apfel, Birne oder Orange). Als ein Beispiel für winterlichen Salatgenuss stellen wir Ihnen ein leckeres Feldsalat-Rezept vor, das viele Nährstoffe liefert, aber einfach zuzubereiten ist.

### Knackiger Feldsalat mit Rote Bete-Carpaccio

#### Zutaten für 4 Personen:



4 Knollen      Rote Bete

200 g      Feldsalat  
50 g      Walnüsse  
200 g      Ziegenfrischkäse (à 50 g pro Person)  
1 Stück    Granatapfel (Kerne)  
8 EL      Balsamico-Essig



5 EL      Walnussöl (oder Rapsöl)  
1 EL      Senf  
2 EL      Honig  
Salz und Pfeffer nach Belieben

#### Zubereitung:

- Rote Bete schälen und in Wasser kochen bis sie weich ist; anschließend abkühlen lassen
- Feldsalat putzen und mehrmals unter fließendem Wasser waschen, da er meist sehr sandig ist
- Mit Hilfe einer Salatschleuder trocknen
- Abgekühlte Rote Bete mit einer Reibe in sehr dünne Scheiben reiben
- **Tipp:** Am besten Handschuhe anziehen, da die Rote Bete stark abfärbt
- Walnüsse grob hacken
- Granatapfel öffnen
- Mit einem Löffel auf die Schale klopfen, damit die Kerne im Inneren lockerer werden
- Zuerst die obere Krone entfernen
- Unten ein Stück vom Granatapfel abschneiden

- Schnitte rundum von oben nach unten in die Schale schneiden
- Schale an den Schnitten aufbrechen
- Kerne aus der Schale klopfen
- Für das Dressing Essig, Öl, Senf und Honig in einen Behälter geben und mit einem Stabmixer fein pürieren; mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Feldsalat auf vier Teller aufteilen
- Darüber auf jeden Teller die Rote Bete- legen
- Walnüsse und Granatapfelkerne darüber verteilen
- Ziegenfrischkäse in kleinen Stückchen darüber geben
- Dressing kurz vor dem Servieren darüber verteilen

## **Guten Appetit!**

Passend zu diesem Rezept erscheinen bald die Blogbeiträge zu Granatapfel und Roter Bete. Dieser Artikel wurde in Zusammenarbeit mit dem Team für onkologische Ernährungstherapie des Comprehensive Cancer Center (Diätpraktikantin an der LMU Großhadern A. Hopp) verfasst.

## **Quellen:**

- [1] Tropicos Missouri Botanical Garden, „Valerianella,“ [Online]. Available: <http://www.tropicos.org/Name/40022660>. [Zugriff am 21 Dez 2017].
- [2] Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, „Ökologischer Landbau in Deutschland,“ [Online]. Available: [https://www.bmel.de/DE/Landwirtschaft/Nachhaltige-Landnutzung/Oekolandbau/\\_Texte/OekologischerLandbauDeutschland.html](https://www.bmel.de/DE/Landwirtschaft/Nachhaltige-Landnutzung/Oekolandbau/_Texte/OekologischerLandbauDeutschland.html). [Zugriff am 21 Dez 2017].
- [3] B. Hesecker und H. Hesecker, Nährstoffe in Lebensmitteln – Die große Energie- und Nährwerttabelle, Sulzbach im Taunus: Umschau Zeitschriftenverlag, 2013.
- [4] World Cancer Research Fund /American Institute for Cancer Research (AICR), Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective, Washington, DC: AICR, 2007.