



## Feldsalat für die Herbstküche: So vielseitig wie seine Namen

Feldsalat für die Herbstküche: So vielseitig wie seine Namen - Im Herbst sorgt Feldsalat für Abwechslung auf dem Speiseplan. Die sattgrünen Blätter mit dem nussigen Aroma schmecken nicht nur roh im Salat, sondern auch gedünstet in der Suppe und im Eintopf. Sie lassen sich sehr gut mit Früchten wie Äpfeln, Birnen und Mandarinen oder deftig mit gebratenen Zwiebeln und Speck kombinieren. Ein Genuss ist beispielsweise Feldsalat mit Bratkartoffeln, Räucherlachs und Apfelstückchen. Zu Feldsalat passt eine würzige Vinaigrette mit Kräutern, Pinienkernen oder Walnüssen. Das Dressing sollte erst zum Schluss hinzugeben werden, damit die zarten Blätter nicht matschig werden. Feldsalat hat viele Namen wie Rapunzel, Ackersalat oder Mausohr. In der Schweiz wird er Nüsslisalat und in Österreich Vogerlsalat genannt. Die Pflanze, deren Blätter zu einer Rosette zusammengewachsen sind, versorgt uns gerade in der dunklen Jahreszeit mit wertvollen Nährstoffen wie Vitamin C, Folsäure und Eisen. Feldsalat gehört zu den Baldriangewächsen und ist in ganz Europa verbreitet. Bis Anfang des 18. Jahrhunderts wurde der knackige Salat nur wild gesammelt. Die Menschen fanden das "Unkraut" an Wegrändern sowie auf abgeernteten Äckern, und oft war es das einzige frische Gemüse, das in der kalten Jahreszeit geerntet werden konnte. Erst seit etwa hundert Jahren wird es auch als Kulturpflanze angebaut. Feldsalat wächst bis zum ersten Frost im Freiland, ab November wird er auch aus dem Gewächshaus angeboten. Die Hauptanbaugebiete liegen in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg. Die Blätter sind oft sehr sandig und müssen daher gründlich gewaschen werden. Anschließend werden die kleinen Wurzeln von den Stielen abgeschnitten, ohne dass die Rosetten auseinanderfallen. Gründliches Trockenschleudern sorgt dafür, dass das Dressing besser anhaften kann. Feldsalat sollte möglichst direkt nach dem Einkauf verzehrt werden, da die Blätter sehr empfindlich sind und schnell welken. Im Gemüsefach des Kühlschranks ist das Blattgemüse, verpackt in einem Frischhaltebeutel, aber einige Tage haltbar. Weitere Informationen: [www.was-wir-essen.de/zubereitung/kulturen\\_salat.php](http://www.was-wir-essen.de/zubereitung/kulturen_salat.php) [aid@aid.de](mailto:aid@aid.de) Friedrich-Ebert-Straße 3 53177 Bonn Deutschland [Telefon: 02 28/ 84 99-0](tel:022884990) [Telefax: 02 28/ 84 99-177](tel:02288499177) [URL: http://www.aid.de](http://www.aid.de)

### Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de  
aid@aid.de

### Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de  
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.