

fit TIP

GESUNDES MIT GENUSS...

Frisches für die Winterküche

FeldSalat

Die kalte Jahreszeit ist auch immer die Saison des Feldsalats. In Deutschland lange Zeit fast nur südlich des Mains zu Hause, findet diese schmackhafte Salatvariante mittlerweile auch im Norden immer mehr Liebhaber.

Bekannt unter vielen Namen

Feldsalat fällt etwas heraus aus der Reihe der sonstigen Blattsalate. Anders als Kopfsalat und Co. zählt er zu den Baldriangewächsen und ist hierzulande auch wild an Feld- und Wegrändern anzutreffen.

In früheren Jahrhunderten wurde er mit dem Wintergetreide auf dem Feld geerntet, was ihm den Namen Feld- oder Ackersalat einbrachte. Die unscheinbare Pflanze mit den kleinen Blättchen heißt je nach Gegend aber z.B. auch Rapunzel- oder Nisselsalat, Maus-öhrchen oder Sonnenwirbel. In der Schweiz spricht man auch von Nüssli und in Österreich von Vögerlsalat.

Feldsalat wächst und gedeiht am besten in der kalten Jahreszeit. Unter einer schützenden Schneedecke oder einem Vlies verträgt die Pflanze sogar Temperaturen bis zu -15°C .

Wichtiger Beitrag zur Vitaminversorgung

Feldsalat ragt unter den Blattsalaten heraus durch seinen z.T. deutlich höheren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Er enthält beachtliche Mengen an Vitamin C, verschiedenen B-Vitaminen sowie den Mineralstoffen Kalium und Eisen.

Vitamin C z. B. ist wichtig für den Erhalt der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und für den Schutz vor Infektionen. Es fördert die Verwertbarkeit von Eisen in der Nahrung und es hemmt die Bildung krebserregender Nitrosamine. Eine Portion Feldsalat von 50 g deckt den täglichen Vitamin-C-Bedarf zu knapp einem Viertel.

Eine große Bedeutung hat der Feldsalat auch als Lieferant für das wichtige Beta-Carotin. Dieser sekundäre Pflanzenstoff ist einerseits eine Vorstufe für das Vitamin A, andererseits zählt er zu den sogenannten Antioxidantien. Antioxidantien sind Stoffe, die unseren Körper vor aggressiven Radikalen schützen, welche aus Umweltgiften, aber auch in unserem Stoffwechsel entstehen können. So können Antioxidantien, wie das Beta-Carotin, verhindern, dass aus gesunden Zellen Krebszellen werden. Seit einiger Zeit schreiben die Wissenschaftler auch dem Chlorophyll, dem grünen Blattfarbstoff, eine schützende Wirkung bei der Krebsvorbeugung zu. Feldsalat verdient auch hier eine besondere Beachtung, denn er enthält besonders viel Blattgrün.

Die Kleinen sind die Besten

Feldsalat schmeckt umso besser, je kleiner und dunkler die Blätter und je fester und gedrungener die Blattrosetten sind.





Achten Sie beim Einkauf darauf, dass der Salat noch frisch und knackig aussieht. Die zarten Blättchen sind sehr druckempfindlich und können schnell welken. Dabei büßt der Feldsalat auch meistens einen Teil des empfindlichen Vitamin C ein. Zu Hause sollte man den Feldsalat auf jeden Fall im Kühlschrank aufbewahren. In einem verschlossenen Folienbeutel oder einer Vorratsdose hält sich küchenfertig vorbereiteter Salat 2–3 Tage. Leicht angewelkte Blättchen werden übrigens wieder knackig, wenn man sie für einige Zeit in eiskaltes Wasser legt.

Kombistarke Salatgrundlage

Mit seinem kräftigen, nussartigen Aroma eignet sich der Feldsalat für die Kombination mit zahlreichen Zutaten.

Zunächst aber muss man den Salat putzen und waschen: Welche und gelbe Blätter werden entfernt, die Würzelchen abgeschnitten. Am besten lässt man die Rosette dabei aber ganz, das sieht hübscher aus und der Salat fällt nicht so schnell zusammen. Anschließend wird der Feldsalat in stehendem kaltem Wasser vorsichtig aber gründlich gewaschen. Insbesondere, wenn viel Sand zwischen den Blättchen ist, muss man das Waschen 2 bis 3 mal wiederholen. Danach wird der Salat in einem Küchentuch oder einer Salatschleuder vorsichtig trocken geschleudert. Zu feuchte Salatblätter nehmen die Salatmarinade nicht an und fallen viel schneller zusammen.

Für die Marinade empfehlen wir einen aromatischen Essig (z. B. Sherryessig) und ein gutes Walnussöl, das das feine Nussaroma des Feldsalats unterstützt.

Als weitere Zutaten passen sehr gut Zwiebeln, Kräuter, gehackte, eventuell geröstete Nüsse und auch Knoblauch.

Beliebte Kombinationspartner sind außerdem ausgelassener Speck, Champignons und Croutons. In Frankreich mischt man Feldsalat auch gern mit in Scheiben geschnitten Pellkartoffeln.

Eine sehr empfehlenswerte Variante ist auch die Verbindung mit verschiedenen heimischen und exotischen Obstsorten. Zum Beispiel bilden Orangenfilets geschmacklich und auch farblich eine hervorragende Ergänzung.

Zusammen mit gebratenem oder gegrilltem Filet von Schwein, Rind, Lamm oder Geflügel oder mit Käse oder Ei wird aus Feldsalat eine wunderbare Salatmahlzeit. Etwas Brot dazu und Sie haben ein leichtes, gesundes Abendessen.

Unser Rezeptvorschlag:

Feldsalat mit Radicchio

Zutaten für 4 Portionen

- 100 g Feldsalat • 1 Kopf Radicchiosalat • 1 Orange • 1 kleine Zwiebel • 3 Esslöffel Essig • Salz • 1 Teelöffel Ahornsirup oder Zucker • Pfeffer, frisch gemahlen • 3 Esslöffel Walnussöl • Schnittlauchröllchen

So wird's gemacht:

Radicchio und Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Radicchioblätter in Streifen schneiden. Orange schälen (dabei weiße Haut gründlich entfernen) und in dünne Halbringe schneiden oder filetieren. Zwiebel fein würfeln. Aus Essig, Salz, Ahornsirup oder Zucker, Pfeffer und Zwiebelwürfeln eine Marinade rühren. Feldsalat, Radicchio, Orangenstücke und Schnittlauchröllchen mit der Marinade locker mischen. Zum Schluss das Öl vorsichtig untermischen und den Salat sofort servieren.

Unser Tip: "fit TIP" sammeln und aufbewahren!

Weitere Infos:

www.ernaehrungsberatung.rlp.de
oder Hotline: 0 18 05 / 12 01 22

(0,12 €/Min.)