



Bonn, 4. November 2010

Pressemitteilung:

Feldsalat: Rapunzel kommt vom winterlichen Feld

Während andere Salate nun vorzugsweise aus südlichen Gefilden kommen, kann der robuste Feldsalat hierzulande auch im Winter frisch geerntet werden. Mit seinem angenehm nussigen Geschmack bereichert er jeden Salatteller.

Ein Salat mit vielen Namen

Der Feldsalat zählt botanisch gesehen zur Familie der Baldriangewächse. Vermutlich stammt er ursprünglich aus Osteuropa und dem Mittelmeerraum. Die grünen Pflänzchen sind auch als Ackersalat, Schafmaul, Rebkresse oder Rapunzel bekannt. Mancherorts nennt man Feldsalat – wegen seiner Blattform – Mäuseöhrchen, in der Schweiz heißt er Nüsslisalat und in Österreich Vogersalat. Die Namensvielfalt zeigt, dass er vielerorts beliebt ist.

Vielförmige Blattvarianten

Die Feldsalatsorten unterscheiden sich in ihrer Blattfarbe und Blattform: Sie sind rund, länglich, spatelförmig, lanzettförmig, stumpf oder spitz. Fünf bis 20 Blättchen bilden eine Rosette. Die hellgrüne Variante zeichnet sich durch größere Rosetten und breite Blätter aus sowie schnelles Wachstum aus. Besonders geschätzt wird die dunkelgrüne Variante mit kleineren Rosetten. Sie lässt sich mehr Zeit beim Wachsen und schmeckt besonders herzhaft.

Vom Wildgemüse zur Kulturpflanze

Früher wurde der Feldsalat als Wildgemüse am Acker- oder Wiesenrand gesammelt. Erst seit dem vergangenen Jahrhundert ist er zur Kulturpflanze aufgestiegen. Die Anbaufläche ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Die Hauptanbauregionen sind Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg.



Von der Aussaat bis in den Handel

Hierzulande wächst Feldsalat neben dem Freilandanbau, in Folientunneln und Gewächshäusern. Gesät und geerntet wird er rund ums Jahr: Von März bis Mitte September sind Aussaattermine im Freiland üblich. Im Oktober wird in Freilandkultur mit Tunnelüberdeckung und von November bis Februar im Gewächshaus ausgesät. Nach etwa zwei Monaten sind die Pflanzen erntereif. Im Ganzen werden sie entweder einzeln von Hand mit dem Messer abgeschnitten oder mit einer speziellen Erntemaschine vom Feld geholt. Für die maschinelle Ernte bedeckt man schon bei der Aussaat den Boden mit Sand. Dadurch vergrößert sich der Abstand zwischen den Wurzeln und Keimblättern. Die Schneidewerkzeuge der Erntemaschinen schneiden die Pflänzchen in der Sandschicht ab.

Das Blattgemüse liegt meist schon sauber gewaschen im Supermarktregal: In kleineren Betrieben wird er dazu mehrfach in ein Wasserbecken getaucht. Großbetriebe verfügen über spezielle Wasch- und Packanlagen.

Der winterliche Fitness-Tipp

Feldsalat hat ein pikantes, leicht nussartiges Aroma, das auf ätherischen Ölen beruht. Von allen Salatarten weist er den höchsten Vitamingehalt auf, insbesondere an Folsäure, Vitamin B₆, Vitamin C und Provitamin A. Erwähnenswert sind außerdem der hohe Kaliumgehalt und der Gehalt an Eisen und Zink, β -Carotin und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Mit nur 14 Kilokalorien pro 100 Gramm ist er sehr kalorienarm. Seine Wurzeln und teilweise auch die Blätter enthalten Baldrianöl, das als nervenstärkend gilt.



Tipps rund um den Feldsalat:

- **Einkauf:** Frischen Feldsalat erkennt man an sattgrünen Blättern. Am noch am Einkaufstag zubereiten.
- **Lagerung:** Säubern, anfeuchten und in gelochte Frischhaltebeutel geben. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält er sich so einige Tage frisch.
- **Vorbereitung:** Nicht unter fließendem Wasser waschen, sondern die Blätter behutsam im Wasser schwenken, gut abtropfen lassen und dann vorsichtig im Handtuch trocknen. Die Wurzelenden abschneiden.
- **Frische-Kick:** Besonders knackig bleibt er Salat, wenn man ihn vor der Zubereitung kurz in kaltes Wasser legt.
- **Dressings:** Feldsalat harmoniert mit vielen Dressings gut. Besonders schmackhaft ist eine Pfeffer-, Speck- oder Senfsauce.
- **Kombinationen:** Beliebt sind Eier, Fleisch, Shrimps, Früchte, Pilze, Pinienkerne oder Walnüsse.
- **Warmer Genuss:** Feldsalat lässt sich zudem kurz blanchieren und zu Fleisch, Fisch oder Geflügel genießen.



Zahlen rund um den deutschen Feldsalat:

Anbaufläche in 2009	im Freiland	2.262 ha
	in Unterglasanbau	281 ha
Erntemengen in 2009	im Freiland	20.000 t
	in Unterglasanbau	2.846 t
Saisonale Verteilung der Absatzmengen in Prozent	Januar	6 %
	Februar	5 %
	März	3 %
	April	6 %
	Mai	14 %
	Juni	5 %
	Juli	1 %
	August	1 %
	September	11 %
	Oktober	15 %
	November	20 %
	Dezember	12 %
Einkaufsmenge in 2009	etwa 300 g pro Haushalt	
Käuferreichweite für 2009 für frischen Feldsalat (Anteil der Haushalte, die mindestens einmal pro Jahr das Produkt gekauft haben)	39,2 %	

Quelle: AMI-Marktbilanz Gemüse 2010, Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH, Bonn



Bildvorschläge



Bildnachweis: Halina Zaremba / pixelio.de



Bildnachweis: Paul Golla / pixelio.de



Bildnachweis: Sigtrix / fotolia.com