



# PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

## Frisch vom Feld auf den Tisch

**Er ist der Winterstar unter den Salaten: der Feldsalat. Und das nicht nur, weil er so gut schmeckt, sondern weil er auch viel Power fürs Immunsystem mitbringt.**

*Straelen, 24.1.2023*

Feldsalat hat viele Namen, in Österreich heißt er Vogerlsalat und in der Schweiz Nüsslisalat. Je nach Region ist er bei uns auch als Rapunzel-, Mausohr- oder Ackersalat bekannt. Die vielen Bezeichnungen sprechen nicht nur dafür, dass er hierzulande sehr beliebt ist, sie stehen auch für seine Sortenvielfalt: Insgesamt soll es rund 80 unterschiedliche Sorten geben. Alle gelten sie als äußerst gesund. Gerade bekommt man den knackigen Salat quasi an jeder Ecke. Denn in den Wintermonaten hat er Hauptsaison und ist vergleichsweise günstig. 1000 gute Gründe, sich einmal näher mit diesem grünen Gemüse zu beschäftigen.

Ursprüngliche Heimat des köstlichen Salats ist neben Europa auch Nordafrika. Zunächst wurde der Feldsalat in seiner wilden Form als Arzneimittel verwendet. Ob das schon in der Jungsteinzeit der Fall war, wie manche Quellen meinen, ist nicht ganz sicher. Viel später, ungefähr im 16. Jahrhundert, war er aufgrund der ihm zugeschriebenen heilsamen Wirkung in vielen Kloostergärten zu finden. Vor allem die ätherischen Baldrian-Öle dürften seine Funktion als Heilpflanze begründet haben. Der Feldsalat gehört botanisch zur Unterfamilie der Baldriangewächse.

Als Nahrungsmittel haben ihn wahrscheinlich schon unsere steinzeitlichen Vorfahren in seiner wilden Form am Wegesrand gepflückt. Aber erst seit Anfang des 20. Jahrhunderts wird er professionell angebaut. In Deutschland hat er beim Salatanbau im Freiland eine relativ große Bedeutung und belegt nach Anbaufläche Platz 2 hinter dem Eisbergsalat. Seinem Ruf als zartes Pflänzchen wird der Feldsalat auch beim Ernteertrag gerecht. Dieser liegt mit





gut fünf Tonnen im Freilandanbau deutlich unter den jeweils über 30 Tonnen beim Eisberg- bzw. Kopfsalat.

Apropos zart: Die Feldsalat-Pflanze selbst ist zwar so robust, dass ihr kalte Temperaturen nichts ausmachen. Ist der Salat aber erst einmal geerntet, sollte er zügig gegessen werden. Damit er knackig bleibt, wird der Salat grundsätzlich mit Wurzel geerntet. Wer ihn nicht am gleichen Tag auf den Tisch bringen möchte, sollte ihn dennoch zunächst vorsichtig waschen – allerdings besser nicht unter fließendem Wasser, damit die zarten Blättchen nicht verletzt werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks in Zeitungspapier eingewickelt oder im Gefrierbeutel verpackt hält sich Feldsalat maximal zwei Tage. Aber am besten schmeckt er frisch!

Typisch ist sein leicht nussiger Geschmack, der bei Sorten mit kleineren Blättern etwas intensiver ist. Egal ob große oder kleine Blätter: Feldsalat ist Superfood pur. Provitamin A, Vitamin C, Eisen, Magnesium, Kalium und Kalzium sowie seine ätherischen Öle bringen jede Menge gesunde Power mit. Feldsalat schmeckt solo ebenso gut wie zusammen mit anderen Salaten. Ein echter Klassiker ist die Kombination mit Kartoffeln, Zwiebeln und einer Sauce aus Gemüsebrühe, Essig und Öl. In den letzten Jahren immer beliebter sind Feldsalatkreationen mit Früchten. Jetzt in der kalten Jahreszeit sind für eine Extraportion Vitamin C Orangen die perfekten Begleiter zum Salat, finden die Ernährungsprofis der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“. In ihrer Ideenküche haben sie unter [www.1000gutegrunde.de](http://www.1000gutegrunde.de) zusammen mit gefragten Foodloggern viele köstliche Salatrezepte zusammengestellt.

*Headline: 29 Zeichen, Subline: 159 Zeichen,*

*Fließtext: 46 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 3.236 Zeichen*

*Download der Word-Datei:*

*[https://www.dropbox.com/s/z0qyi18kix9zexe/PM23\\_TGG\\_Feldsalat.docx?dl=1](https://www.dropbox.com/s/z0qyi18kix9zexe/PM23_TGG_Feldsalat.docx?dl=1)*





Bild 1: Powerfood fürs Immunsystem:  
Feldsalat mit Orangen.

© Foodistas/ Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download:

[https://www.dropbox.com/s/3gm83zc4gyzl0np/PM23\\_TGG\\_Feldsalat\\_B1.jpg?dl=1](https://www.dropbox.com/s/3gm83zc4gyzl0np/PM23_TGG_Feldsalat_B1.jpg?dl=1)



Bild 2: Frischer Feldsalat hat jetzt Saison.  
Er ist ein klassisches Wintergemüse.

© Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download:

[https://www.dropbox.com/s/j6xnhadh75ljgip/PM23\\_TGG\\_Feldsalat\\_B2.jpg?dl=1](https://www.dropbox.com/s/j6xnhadh75ljgip/PM23_TGG_Feldsalat_B2.jpg?dl=1)



Bild 3+4: Köstlich knackiger Feldsalat lässt sich bestens mit Früchten kombinieren.

© Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download:

B3: [https://www.dropbox.com/s/38ab4ef63xI08j7/PM23\\_TGG\\_Feldsalat\\_B3.jpg?dl=1](https://www.dropbox.com/s/38ab4ef63xI08j7/PM23_TGG_Feldsalat_B3.jpg?dl=1)

B4: [https://www.dropbox.com/s/hy50zaxtmfc2eqq/PM23\\_TGG\\_Feldsalat\\_B4.jpg?dl=1](https://www.dropbox.com/s/hy50zaxtmfc2eqq/PM23_TGG_Feldsalat_B4.jpg?dl=1)





## Feldsalat mit Himbeerdressing

### Zutaten:

- 400 g Feldsalat
- 2 Orangen oder Blutorangen
- 50 g Cashewkerne
- 80 g Parmesan
- 125 g Himbeeren
- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- Grobes Meersalz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 TL Honig
- 2 TL mittelscharfer Senf

### Zubereitung:

Den Feldsalat waschen und die Wurzeln am Ende entfernen. Trocken schleudern und beiseitestellen. Die Orangen häuten und in Scheiben schneiden. Die Himbeeren waschen und eine Handvoll davon beiseitestellen.

Die restlichen Himbeeren in ein hohes Gefäß geben. Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Honig und Senf dazugeben und alles zu einem cremigen Dressing pürieren.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett so lange rösten, bis sie ein angenehmes Aroma entwickeln. Nach Belieben klein hacken und zusammen mit dem Dressing über dem Feldsalat verteilen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Den Parmesan fein reiben und kleine Häufchen davon auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (ca. 8 Stück). Für fünf Minuten im Backofen knusprig backen und zum Salat servieren.





### Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

[www.1000gutegrunde.de](http://www.1000gutegrunde.de) / [www.landgard.de](http://www.landgard.de)

**Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!**

### Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

