



## FELDSALAT

### ANBAU – ERNTE - NUTZUNG

Feldsalat (*Valerianella locusta*), auch Vogerlsalat, Ackersalat oder Rapunzel genannt, ist ein wertvolles Herbst- und Wintergemüse, das vor allem Eisen, Folsäure und Vitamin C enthält.

#### Anbau:

Feldsalat ist ein recht genügsames und unkompliziertes Gemüse. Einzig sonnig sollte der Standort sein, ansonsten wächst es auf nahezu jedem Boden.

Auch ein Anbau im Balkonkasten und Gewächshaus ist möglich.

Der Feldsalat wird vorzugsweise im Herbst angebaut, da er in den Sommermonaten oft zu schnell auswächst und in Blüte geht.

Die Aussaat für die Herbst- und Winterernte ist ab Ende Juli bis Anfang September.

Man kann auch noch gut bis November säen, dann sind die Pflanzen im kommenden Frühjahr erntereif.

Die Saat wird nur mit wenig Erde bedecken und immer feucht, aber nicht zu nass halten.

Entscheidend für den Erfolg sind die kommenden drei Wochen: So lange brauchen die Samen nämlich, um zu keimen und in dieser Zeit dürfen sie auf keinen Fall austrocknen.

Im Beet wird meist zu dicht gesät und man sollte die Pflanzen frühzeitig auf etwa acht Zentimeter vereinzeln.

Bei zu viel Pflänzchen können auch die jeweils schwächeren entfernt werden.

Beete, die im Winter geerntet werden sollen deckt man vor dem Frost mit Vlies oder Tannenreisig ab.

#### Ernte:

Feldsalat, der im Sommer ausgesät wurde kann man schon nach ca. acht Wochen erstmals ernten. Man schneidet die ganze Blattrosetten dazu knapp über der Wurzel so mit einem Messer ab, dass die Blätter noch schön zusammenhalten. Wenn die Wurzel und die Basis der Pflanze unbeschadet im Boden bleibt, kann man von einem erneuten Austreiben der Salatpflanze ausgehen.

Je nach Sorte und Saattermin kann dann vom Herbst bis ins frühe Frühjahr geerntet werden.

Hauptsaison für Feldsalat ist von September bis Oktober und Januar / Februar.

#### Nutzung:

Als gesunder, saisonaler Herbst- und Wintersalat mit frischem, nussigen Geschmack.

Er kann gut mit anderen Wintersalaten, -gemüse und Früchten zu einem hervorragenden winterlichen Salatteller kombiniert werden.

Aber er schmeckt auch wunderbar als Feldsalat-Walnuss-Pesto, zum Beispiel zu einem Nudelgericht.

Am günstigsten ist es den Salat abends zu ernten, da sich bei Tageslicht mögliche vorhandene Nitrate sehr gut abbauen. Feldsalat sollte auch möglichst frisch verzehrt werden, da die empfindlichen Blätter relativ schnell welken.

Gute Ernte und guten Appetit!

Text In Anlehnung an: [nutzpflanzenvielfalt.de](http://nutzpflanzenvielfalt.de)



1. Vorsitzende:	Margarita Poxleitner-Enger Graf-Toerring-Str. 9 c 82216 Gernlinden Tel. 08142 / 2395	2. Vorsitzender:	Gerhard Reichert Jennerweg 14 82216 Gernlinden Tel. 08142 / 3652	Bankverbindung: Kreissparkasse Fürstenfeldbruck IBAN: DE85 7005 3070 0004 5554 70 BIC: BYLA DE M1 FFB
-----------------	---	------------------	---	--