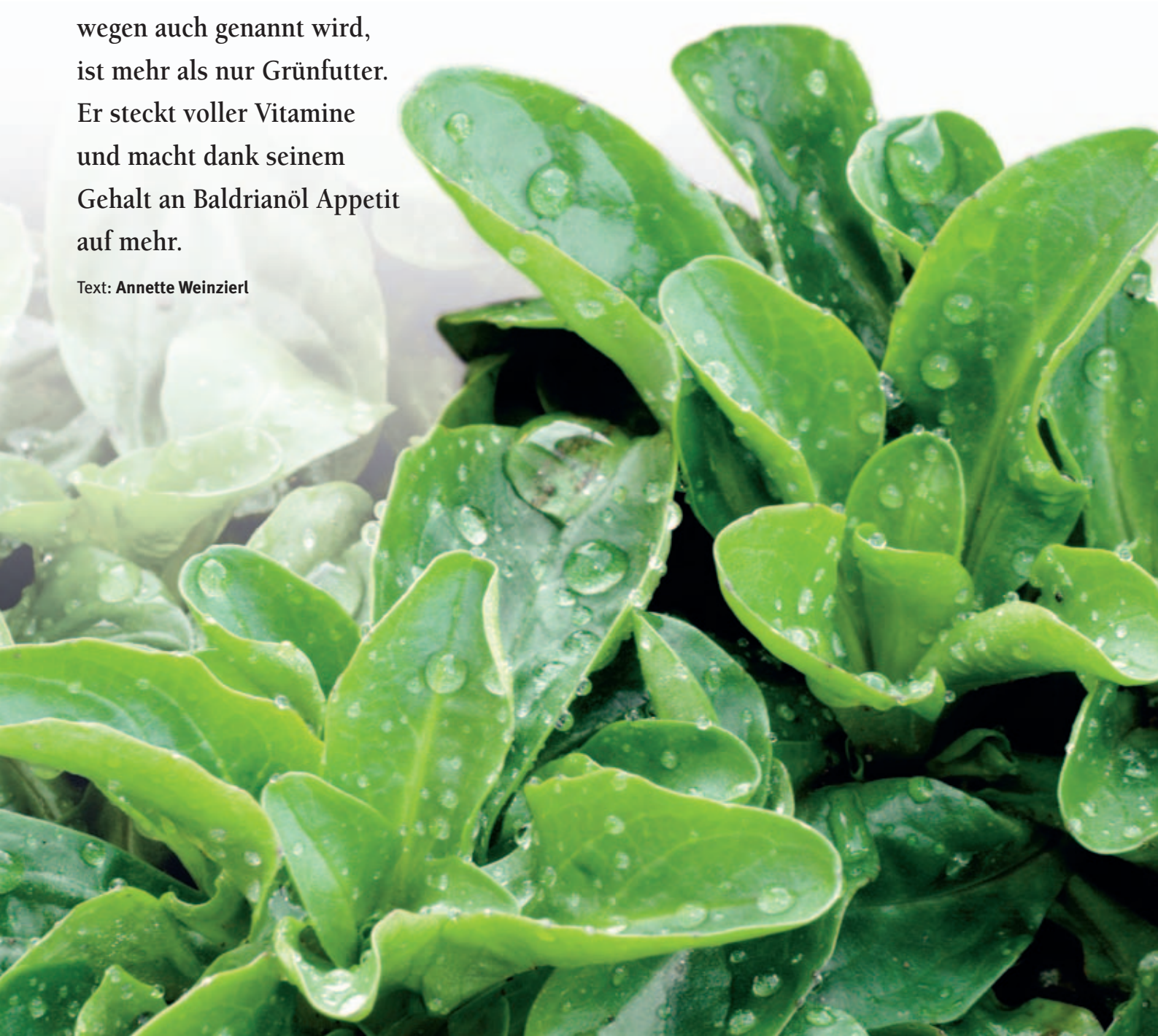


# *Der König der Salate*

«Nüsseler», wie der Feldsalat seines Geschmacks wegen auch genannt wird, ist mehr als nur Grünfutter. Er steckt voller Vitamine und macht dank seinem Gehalt an Baldrianöl Appetit auf mehr.

Text: Annette Weinzierl



**F**eldsalat (*Valerianella locusta* (L.) Laterr.) hat viele Namen. In manchen Regionen heisst er Acker-salat, Ackerlattich, Rapunzel, Reb-kresse, Lämmersalat, Mäuseöhrchen und Sunnewirbeli, in Österreich «Vogerl-salat» und in der Schweiz «Nüssli» oder «Nüsseler». Er gehört zur Familie der Baldriangewächse (Valerianaceae).

Die Heimat des Nüsslisalates ist Eurasien, ein weitreichendes Gebiet zwischen dem 60. Grad nördlicher Breite und einer Südgrenze, die von den Kanarischen Inseln über Nordafrika bis zum Kaukasus verläuft. Hier ist die wildwachsende, frostharte Pflanze an Weg- und Feldrändern, als Ackerunkraut im Wintergetreide und in Weinbergen zu finden.

Früher verwendete man das «Rapunzel» als antiskorbutisches Heilmittel, erst in neuer Zeit ist aus ihm eine Kulturpflanze geworden. Sein hoher Anteil an ätherischem Baldrianöl verleiht ihm nicht nur den feinen nussigen Geschmack, sondern wirkt auch beruhigend auf den Magen.

### Aktuelles Steinzeitmenü

Feldsalat gehört zu den Pflanzen, die in Mitteleuropa kultiviert worden sind. Die Samen von zwei Feldsalatarten (*V. locusta* und *V. dentata*) wurden in mehreren Pfahlbausiedlungen aus der Jungsteinzeit und Bronzezeit am Bodensee, Zürichsee sowie anderen Seen des nördlichen Alpenvorlandes entdeckt.

Im 16. Jahrhundert war Feldsalat als «Ackerunkraut» bekannt, das im Winter auf dem Feld wuchs und als Wildsalat gesammelt wurde. Zur selben Zeit wurden jedoch auch kleine Blattrosetten der blau blühenden Glockenblume (*Campanula rapunculus*) gesammelt und verzehrt, die man ebenfalls als Rapunzel oder Rapünzchen bezeichnete.

In einer Ausgabe des Kräuterbuches von Hieronymus Bock «Neu Kreutter Buch» von 1546 findet sich bereits ein Holzschnitt der beiden Arten. Die gemeinsame Bezeichnung ist vermutlich aufgrund der ähnlich aussehenden Blattrosetten dieser Pflanzenarten entstanden. Eine botanische Verwandtschaft zwischen der Glockenblume und dem Feldsalat besteht jedoch nicht.

### Kühlend und appetitanregend

Auch dem Arzt, Botaniker und Naturforscher Adam Lonitzer (1528 bis 1586) war der Feldsalat nicht unbekannt. Er berichtet über junge Rapunzeln, deren Kraut und Wurzeln in Salaten nützlich seien, da sie kühlten, einen guten Magen machten und den Appetit zurückbrächten. Die Klosterheilkunde zählt den Feldsalat ebenfalls zu den kühlenden und appetitanregenden Speisen.

Seit Anfang des 20. Jahrhunderts wird Nüsslisalat in zahlreichen westeuropäischen Ländern, hauptsächlich in Italien, Frankreich, England, Belgien, den Niederlanden, Deutschland und in der Schweiz erwerbsmässig angebaut. Das deutsche Bundesland Baden-Württemberg ist derzeit weltweit führend im Feldsalatanbau. Dort ist der Ackersalat nach dem Spargel die am zweithäufigsten angebaute Gemüseart.

### Ein typisches Wintergemüse

Das einjährige Kraut ist winterhart und verträgt Temperaturen von bis zu minus 15 Grad. Die Pflanze wird bis zu 25 cm hoch, wobei die Blätter sich zu einer

Rosette formieren. Hat sie das Rosettenstadium erreicht, kann das «Nüssli» geerntet und verzehrt werden. Im April treibt die Pflanze dünne, zierliche Blütenstängel aus, an denen sich am Ende eines jeden Seitentriebes kleine blassblaue bis hellviolette fünfzipfelige Blüten befinden. Die Samen reifen in den Monaten Juni bis Juli, danach stirbt die Pflanze ab.

### Nachkultur im Gemüsebeet

Nüsslisalat kann bis Ende August als Nachkultur auf den Gemüsebeeten ausgesät und noch vor dem Winter geerntet werden. Wird das Beet jedoch erst Ende September bestellt, überwintern die kleinen Rosetten und können dann im zeitigen Frühjahr geerntet werden («Natürlich» 08-06).

Damit über einen längeren Zeitraum hinweg geerntet werden kann, ist es von Vorteil, im Abstand von einer Woche immer nur ein bis zwei Reihen auszusäen.

Feldsalat kann auch als Breitsaat direkt ausgebracht werden, wenn keine Verunkrautung zu befürchten ist. Die Samen müssen bis zur Keimung feucht gehalten werden. Eine Düngung ist nicht erforderlich, da dem Feldsalat die Nährstoffe der vorangegangenen Kulturen ausreichen.

Die kleinen Rosetten wachsen bei Temperaturen von vier bis acht Grad; die Wachstumszeit beläuft sich auf etwa 50 bis 60 Tage.

### Bio zum Kauf empfohlen

Beim konventionellen Anbau sind die Stickstoffkonzentrationen der Böden in Gewächshäusern in der Regel sehr hoch. Nitrat ( $\text{NO}_3$ ) ist eine Verbindung aus den Elementen Stickstoff (N) und Sauerstoff (O) und zunächst nicht giftig. Es kommt im Boden natürlich vor, denn alle Pflanzen benötigen Stickstoff zum Aufbau von Eiweiss.

Um die Erträge zu steigern, wird dem Boden zusätzlich Nitrat als Dünger zugeführt, sodass im Erntegut meist erhöhte Nitratwerte zu finden sind. Im Körper kann sich Nitrat dann in Nitrit umwandeln und ist so an der Bildung der krebserregenden Nitrosamine beteiligt. Bei ökologischen Produkten liegen die Nitratwerte im Durchschnitt deutlich niedriger, weshalb man Feldsalat aus kontrolliert biologischem Anbau den Vorzug geben sollte.

Rezepte ab Seite 48



## Vitaminreiche Salate mit Nüsseler

Alle Rezepte für 4 Personen

Foto: Foodcentral/Ost



Feldsalat, Chicorée, Champignons und Zwiebeln mit der Marinade mischen, abschmecken und auf grossen Tellern verteilen. In die Mitte jeweils einen gebackenen Ziegenkäse legen und sofort servieren. Ein knuspriges Vollkornbaguette passt sehr gut zu diesem Gericht.

### Ziegenkäse gebettet im «Nüssli»

Zutaten:

250 g Feldsalat  
3 Stauden Chicorée  
2 mittelgrosse Zwiebeln  
100 g Champignons  
2 EL frischer Zitronensaft  
4 runde Ziegen- oder Schafskäse  
(etwa 80 Gramm pro Stück)

Marinade:

1 EL Apfelessig  
2 TL mittelscharfer Senf  
Meersalz und Pfeffer  
4 EL kaltgepresstes Olivenöl

Zubereitung:

Die Salate waschen und gut trocken schütteln. Danach den Chicorée in Streifen schneiden, die Zwiebeln fein hacken, die Champignons mit einem Küchenkrepp säubern, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Anschliessend aus den angegebenen Zutaten eine Marinade herstellen.

Den Grill des Backofens vorheizen, die Ziegenkäse nebeneinander mit einem Abstand von jeweils 10 Zentimeter in eine feuerfeste Form legen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Die Ziegenkäse werden für 7 bis 8 Minuten im bereits vorgeheizten Grill belassen, bis sie braun geworden sind.

### Kniffe für knackigen Nüsseler

- Feldsalat muss frisch und knackig aussehen und sollte keine gelben Blätter haben.
- Er wird nach dem Entfernen des Wurzelendes roh als Salat oder in manchen Fällen auch als geschmorte Beilage gereicht.
- Nüsslissalat kann gut einige Tage frisch bleiben, wenn er gewaschen, gut trocken geschleudert und dann in einer grossen Plastiktüte im Kühlschrank gelagert wird. Damit keine Fäulnisgase entstehen, sollten einige kleine Luftlöcher in die Tüte gestochen werden.
- Für eine Portion werden etwa 50 bis 60 Gramm Feldsalat pro Person gerechnet.
- Besonders gut schmeckt der Salat, wenn er kurz vor dem Servieren in eiskaltes Wasser gelegt wird.
- Achtung: Ausländischer Feldsalat wird oft auf Sand kultiviert und stark vorgewaschen, dadurch verliert er seine Inhaltsstoffe.

## Fruchtiger Nüsseler

Zutaten:

250 g Nüsseler

1 Orange

1 Grapefruit

50 g gehackte Mandeln

5 EL Walnussöl, 2 EL Weissweinessig

etwas Tabasco und Cayennepfeffer

Kräutersalz

### Zubereitung

Den Salat gut waschen und abtropfen lassen. Die Früchte filetieren. Alles auf einem grossen Teller anrichten. Die Zutaten der Salatsauce miteinander verquirlen und

über den Salat giessen. Zum Schluss den angerichteten Teller mit den gehackten Mandeln verzieren.

## Feldsalat mit Randen

Zutaten:

250 g Feldsalat

200 g Randen

1 mittelgrosse Zwiebel

1 grüne Paprikaschote

1 TL Kümmel

2 EL Obstessig

4 bis 6 EL Sesam- oder Walnussöl

Kräutersalz, Pfeffer

### Zubereitung:

Feldsalat gründlich waschen, trocken-schleudern und auf einer grossen Salatplatte anordnen. Randen-Knollen gründlich waschen, mit einer Bürste säubern, grob raffen und zum Feldsalat legen. Die Paprikaschote in feine Streifen, die Zwiebel in Ringe schneiden und zur Rohkost geben. Danach den Kümmel gleichmässig auf den Salat streuen. Aus Essig, Öl, Kräutersalz und Pfeffer eine Vinaigrette zubereiten und darübergiessen.

Weiter mit Rezept und Leseringangebot auf Seite 51



Foto: Foodcentrale/Schwarzwald

## Nüsseler: Vitaminbombe für den Winter

Nüsseler ist als Wintersalat zur Grippe- und Schnupfenzeit der ideale Vitaminspender. Er hat einen hohen Carotingehalt und verfügt mit fast 40 Milligramm je 100 Gramm über nahezu doppelt so viel Vitamin C wie beispielsweise Kopfsalat.

Je nach Reifegrad und Jahreszeit enthält er auch unterschiedliche Mengen an Beta-Carotin. Dieses wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt und dann in der Leber gespeichert. Das oft auch als Provitamin A bezeichnete Beta-Carotin sichert den Aufbau und das normale Funktionieren von Haut und Schleimhäuten in Mund, Lunge, Verdauungstrakt, Nieren und Geschlechtsorganen.

Vitamin A schützt vor Infektionen und auch vor Umweltschäden an den Schleimhäuten. Es ist ferner an der Rhodopsinbildung (Sehpigment) in der Netzhaut mitbeteiligt und wirkt so auf das Hell-Dunkel-Sehen.

Weiterhin besitzt der Feldsalat einen hohen Anteil an Eisen, Kalium und Vitamin B<sub>6</sub> und weist in geringen Mengen auch Kupfer, Zink, Magnesium und Phosphor auf.

Darüber hinaus ist der vitaminreiche Nüsseler für Linienbewusste eine willkommene Abwechslung auf dem täglichen Speiseplan, denn er besitzt lediglich 12 Kalorien (48 Kilojoule) je 100 Gramm.

Die Wurzeln und teilweise auch die Blätter enthalten Baldrianöl. Dieses wiederum fördert den Schlaf und wirkt beruhigend auf den Magen. Die Pharmazie verwendet das ätherische Baldrianöl zur Herstellung von venenstärkenden Medikamenten.





Foto: Samengärtnerei Zollinger

«Goldherz»: Attraktive Nüsselervariante

### «Rapunzel» mit Pipe regate

Zutaten:

- 1 rote Paprika
- 1 mittelgrosse Ananas
- 200 g Feldsalat
- 12 grüne Oliven mit Paprika gefüllt
- 150 g Nudeln (Pipe regate)
- 2 hartgekochte Eier
- 50 g Sauerrahm und 50 g Rahm
- 1 dl kaltgepresstes Leinöl
- Kräutersalz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Nudeln (Pipe regate) werden wie üblich gekocht. In der Zwischenzeit den Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern. Die Paprika in dünne Streifen schneiden und die Ananas zu kleinen Würfeln verarbeiten. Die hartgekochten Eier achteln. Anschliessend alle Zutaten mit den Oliven auf eine grosse Servierplatte anrichten. Aus den restlichen Zutaten ein schmackhaftes Dressing zubereiten und über die angerichtete Rohkost geben. ■

#### INFOBOX

##### Literatur zum Thema

- Lieber: «Warenkunde Obst und Gemüse, Band II – Gemüse», Walter Hädecke Verlag, 2002, ISBN 3-7750-0309-6, Fr. 63.50
- Stein: «Gemüse und Kräuter», Bassermann Verlag, 2004, ISBN 38094 1708 4, Fr. 18.20
- Storz/Pfyll: «Bekanntes und vergessene Gemüse», AT-Verlag, 2002, ISBN 3-88502-808-7, Fr. 39.90

##### Links zum Thema

- [www.kraeuter.ch/\\_texte/feldsalat-rapuenzchen.htm](http://www.kraeuter.ch/_texte/feldsalat-rapuenzchen.htm)
- [www.swr.de/gruenzeug/kraeuter-frau/2005/03/01/index.html](http://www.swr.de/gruenzeug/kraeuter-frau/2005/03/01/index.html)
- [www.br-online.de/freizeit/querbeet/ratgeber/feldsalat-2.html](http://www.br-online.de/freizeit/querbeet/ratgeber/feldsalat-2.html)

##### Bio-Saatgut im Internet

- <http://fr.biosem.ch>
- [www.sativa-rheinau.ch](http://www.sativa-rheinau.ch)
- C. und R. Zollinger, Biologische Samengärtnerei, 1897 Les Evouettes, Tel. 024 481 40 35, [www.zollinger-samen.ch](http://www.zollinger-samen.ch), [info@zollinger-samen.ch](mailto:info@zollinger-samen.ch)

##### Feldsalatrezepte im Internet

- [www.kochbu.ch](http://www.kochbu.ch)
- [www.bio-rezepte.de](http://www.bio-rezepte.de)

## «Natürlich»-Leserangebot: Für den besonderen Essgenuss

Ihr Vorteil: 35.-

~~144.-~~ **109.-**



### Kräuter und Gewürze frisch gemahlen

Feine Salate und Gerichte bekommen das besondere Etwas erst dank frisch gemahlener Kräutern und Gewürzen. Im gusseisernen Mörser von jardino fein zerstoßen und zerrieben entfalten sie ihre Aromen auf wunderbare Weise.

- Der Mörser jardino mit seiner Schale aus massivem Gusseisen bietet optimale Rauheit
- Der Holzfuß sorgt beim Arbeiten für festen Stand
- Die Oberseite des schweren Stahlstößels ist als hölzerner Handschmeichler ausgeprägt

#### BESTELLCOUPON

Bitte senden Sie mir: \_\_\_\_ Mörser à Fr. 109.-, inkl. MwSt., + Versandkosten Fr. 8.-

Name  Vorname

Strasse, Nr.  PLZ/Ort

Datum  Unterschrift

Einsenden an:

AZ Fachverlage AG, Marina Djordjevic, «Mörser», Postfach, 5001 Aarau,  
oder per E-Mail an: [marina.djordjevic@azag.ch](mailto:marina.djordjevic@azag.ch)  
Den Mörser erhalten Sie direkt vom Hersteller

Das Angebot ist gültig bis 30. April 2007 und gilt nur für die Schweiz

# Mörser mono

mono