



## Pressemitteilung

### Gehaltvoll und gesund: Feldsalat

**Feldsalat ist im Winter besonders beliebt: Fast 90 Prozent der jährlichen Einkaufsmenge wandert in den kalten Monaten über die Ladentheke\*. Am häufigsten greifen die deutschen Verbraucher im Dezember zu dem Salat-Klassiker.**

**Berlin, 10. Dezember 2013.** Bis zum ersten Frost wird der Feldsalat im Freiland geerntet, danach kommt er frisch aus dem Gewächshaus auf den Tisch. Die Anbaufläche des Pflücksalats ist im vergangenen Jahr 5,6 Prozent gestiegen. Die deutschen Erzeuger bauen ihn mittlerweile auf 2.623 Hektar an. Das Grün hat übrigens viele Namen: In Süddeutschland kennt man ihn auch als Ackersalat, Mäuseöhrchen, Schafsmaul oder Sonnenwirbel, in der Schweiz heißt er Nüsslisalat und in Österreich Vogerlsalat. Feldsalat zeichnet sich durch eine hell- bis dunkelgrüne Färbung aus, seine Blätter wachsen in Form einer Rosette und sind je nach Sorte spitz und klein oder groß und breit. Botanisch betrachtet zählt der Salat zur Familie der Baldriangewächse. Sein charakteristisches Aroma erhält er durch ätherische Öle.

#### **Extraportion Vitamine**

Wie alle Salate ist der Feldsalat kalorienarm und enthält wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Kalium und Folsäure. Um die Aufnahme des pflanzlichen Eisens zu verbessern, sollten die Blätter mit etwas Zitronensaft angemacht werden. Von allen Salatsorten weist Feldsalat den höchsten Vitamingehalt auf und gehört deshalb insbesondere in der kalten Jahreszeit zu einer ausgewogenen Ernährung.

#### **Wasser marsch**

Traditionell wird der Salat zum Schutz der Pflänzchen beim Anbau mit einer Schicht Sand bedeckt. Nach der Ernte werden die Salatköpfe vor Ort bereits gründlich gewaschen. Viele Betriebe verzichten mittlerweile ganz auf diesen Anbau-Schritt, um Verbrauchern einen „sandfreien“ Genuss des Salats zu garantieren. Ob mit Sand oder ohne: Feldsalat sollte auch nach dem Einkauf zu Hause gereinigt werden. Dazu die Blätter von der Rosette trennen, in ein Sieb geben und sie unter kaltem, fließendem Wasser abbrausen. Am besten schmeckt das Grün, wenn es gleich am Einkaufstag gegessen wird. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt Feldsalat einige Tage frisch. Tipp: Den Salat in einen Plastikbeutel mit Löchern geben.

### **Gehaltvoll oder leicht**

Auf Grund seines fein-nussigen Geschmacks passt Feldsalat besonders gut zu deftigen Wintergerichten mit Geflügel und Wild oder kräftigem Käse. Eine herzhafte Sauce mit Zwiebeln und Speck rundet den winterlichen Salat ab. Als raffinierte Salatvariation mit Äpfeln oder Pilzen und einer klassischen Vinaigrette punktet er auch in der leichten Küche. Tipp: Das Dressing sollte erst kurz vor dem Servieren auf das Grün gegeben werden, damit die zarten Blätter nicht einfallen.

### **Feldsalat-Genuss in Zahlen:**

- Im Durchschnitt kaufen die Bundesbürger pro Haushalt 320 Gramm Feldsalat pro Jahr
- Die meisten Feldsalatliebhaber wohnen in Baden-Württemberg, dort wird doppelt so viel von dem Grün gekauft wie im Bundesdurchschnitt
- Mit 1.090 Hektar ist Rheinland-Pfalz das wichtigste Anbaugebiet, gefolgt von Baden-Württemberg mit 685 Hektar

\*Quelle: Agrar-Informations Gesellschaft mbH (AMI) 2013

### **Rezept-Tipp: Apfel-Carpaccio mit Feldsalat und geräucherter Entenbrust**



**Zubereitungszeit:** 20 min  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht

### **Zutaten (Für vier Personen):**

- 3 EL Olivenöl
- 3 - 4 Äpfel



Saft einer Zitrone  
200 g Feldsalat  
2 EL Apfelessig  
1 EL Walnussöl  
1/2 TL scharfer Senf  
1 Prise Zucker  
Salz  
Pfeffer, aus der Mühle  
1 geräucherte Entenbrust, ca. 300 g  
50 g Walnusskerne

**Zubereitung:**

1. 4 Teller dünn mit etwa 1 EL Olivenöl bepinseln. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kernhaus herausschneiden und in sehr feine Spalten hobeln. In eine Schüssel mit Zitronenwasser legen.
2. Den Salat waschen, putzen und trocken schleudern. Den Apfelessig mit dem Walnuss- sowie dem übrigen Olivenöl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren.
3. Die Apfelscheiben aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Die Teller damit fächerartig auslegen. Den Feldsalat auf die Mitte setzen. Die Entenbrust in feine Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Die Nüsse grob hacken, darüber streuen und mit der Vinaigrette beträufeln. Dazu nach Belieben frisches Brot reichen.

**Nährwerte (Pro Portion):**

kJ: 1459  
kcal: 350  
Eiweiß: 18,4 g  
Fett: 21 g  
Kohlenhydrate: 20 g  
BE: 1,5  
Cholesterin: 57 mg  
Ballaststoffe: 3,5 g



### **Über die BVEO**

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- und Marketingmaßnahmen.

### **Kontakt:**

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>