



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Zeit für einen winterlichen Bodenschatz: Feldsalat

Feldsalat ist im Winter besonders beliebt: Fast 70 Prozent der jährlichen Einkaufsmenge wandert in den kalten Monaten über die Ladentheke*. Am häufigsten greifen die deutschen Verbraucher rund um den Jahreswechsel zu dem Salat-Klassiker.

Berlin, 20. Januar 2020. Rapunzel, Acker-, Vogler-, Nüssli- und Mausohrsalat, Schafsmäulchen oder Sonnenwirbele – Feldsalat ist unter vielen Namen bekannt und beliebt. Besonders im Winter! Über 70 Prozent der jährlichen Einkaufsmenge wandert in den kalten Monaten über die Ladentheke. Und das ist in Summe nicht eben wenig: Allein die privaten Haushalte haben im vergangenen Jahr rund 13 Tsd. Tonnen Feldsalat verzehrt. Insgesamt wurden in Deutschland rund 20 Tsd. Tonnen verbraucht.* (Quelle: AMI / Destatis 2020)

Grüner Genuss vom Feld

Feldsalat ist, wie der Name schon verrät, ein typischer Freiland-Vertreter. Noch dazu ein sehr robuster, denn er benötigt für sein Wachstum nur sehr wenig Wärmeenergie. Aufgrund seiner exzellenten Frostresistenz verträgt er problemlos Temperaturen bis zu minus 15 Grad und kann bis in den Januar hinein geerntet werden. Danach kommt das aromatische Grün für eine Weile – ebenso frisch – aus geschütztem Anbau, bevor es bereits sehr zeitig im Frühjahr wieder gesetzt werden kann, so dass es bereits im späten April die zarten Blättchen schon wieder frisch vom Feld gibt.

Klein, aber oho!

Die Blättchen mögen zwar von bescheidener Größe sein, doch das machen sie mit jeder Menge gesunder Power wett! Denn neben wichtigen Mineralstoffen wie Eisen, Kalium und Folsäure enthalten sie jede Menge Vitamine und Carotine. Alles super gesund und ideal für eine ausgewogene und dazu noch sehr leckere Ernährung in der kalten Jahreszeit. Und – der Duft verrät es – das grüne Aroma-Wunder ist ein Baldriangewächs und hat daher auch ätherische Öle. Um die Aufnahme des pflanzlichen Eisens zu verbessern, kann man übrigens die Blätter mit etwas Zitronensaft anmachen.

Knackfrisch auf den Tisch!

Frischen Feldsalat erkennt man vor allem an der Knackigkeit der Blätter und der Blattstiele. Je kleiner die Blätter, desto zarter und jünger ist die Pflanze. Das hat auch Einfluss auf den Geschmack. Eine jüngere Pflanze ist milder im Geschmack. Der typische nussige Geschmack ist bei den größeren Blättern besser ausgeprägt. Zu groß sollte der Feldsalat aber nicht sein, denn dann sind die Blätter doch recht hart. Am besten schmeckt das Grün, wenn es gleich am Einkaufstag gegessen wird. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt Feldsalat – wenn er verpackt ist – jedoch locker 3 Tage frisch. **Tipp:** Den Salat in einen Plastikbeutel mit Löchern geben. Die Plastikverpackung erhöht die Haltbarkeit.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVE0 / Ariane Bille
Feldsalat in Schüssel

Ein Erlebnis für Feinschmecker

Damit der Genuss nicht beeinträchtigt wird: Feldsalat nach dem Einkauf zu Hause gründlich von eventuellen Sandresten befreien. Wer will kann die Blätter von der Rosette trennen, in ein Sieb geben und sie unter kaltem, fließendem Wasser abbrausen. Für gewöhnlich lässt man die Pflanze aber ganz, da sie so knackiger und optisch besonders attraktiv ist.

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.

Ein ganz besonderer Rezept-Tipp:

Pastinakensuppe mit Feldsalat-Pesto

Das aromatische Feldsalat-Pesto mit Kürbiskernen und Zitronenabrieb verleiht der samtigen, leicht süßlichen Wintersuppe hier das gewisse Etwas.

Zubereitungszeit: etwa 30 Min. / Zutaten für 2 Personen

Pesto

- 60 g Feldsalat
- ½ Bio-Zitrone
- ⅓ Chili
- 40 g Kürbiskerne
- 20 ml Kürbiskernöl
- 30 ml Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer

Suppe

- 2 Schalotten
- 1 cm großes Stück Ingwer
- 250 g Pastinaken
- 250 g Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 500 ml Wasser
- 200 g Sahne
- Meersalz und Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Kürbiskerne als Garnitur

Zubereitung:

Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Zitrone waschen, trockenreiben und Schale abreiben. Saft auspressen und beiseitestellen. Chili putzen und grob hacken.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei leichter Hitze rösten und dabei immer wieder wenden. Kürbiskerne mit Feldsalat, Öl, Zitronenschale und Chili in einem hohen Behälter fein pürieren und am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.



© BVE0 / Feldsalat vor der Ernte



© BVE0 / Frischer Feldsalat



© BVE0 / Ariane Bille
Pastinakensuppe mit Feldsalat-Pesto



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Schalotten und Ingwer schälen und grob hacken. Pastinaken und Kartoffeln ebenfalls schälen und grob würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten, Ingwer und Lorbeerblätter darin etwa 5 Min. goldbraun anbraten. Pastinaken und Kartoffeln dazugeben. Mit Wasser ablöschen, einer großen Prise Salz würzen und bei geschlossenem Deckel etwa 20 Min. bei milder Hitze köcheln, bis das Gemüse gar ist. Sahne dazugeben und etwa 5 Min. mitköcheln.

Dann die Lorbeerblätter aus dem Topf nehmen und das Gemüse zu einer cremigen Suppe pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen und mit dem Feldsalat-Pesto und ein paar Kürbiskernen genießen.

Tipp: Als vegane Variante kann die Sahne ganz einfach durch Kokosmilch ersetzt werden.

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Ariane Bille
Geschchnittene Pastinaken mit Feldsalat-Pesto



© BVEO / Ariane Bille
Pastinaken-Suppe mit Feldsalat-Pesto

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin