

**Rapunzel, Feldsalat (*Valerianella locusta*)**

Familie: Baldriangewächse (*Valerianaceae*)  
Wildgemüse - Salatpflanze - Selbstbestäubung



**Pflanzenmerkmale:** Die Pflanze kann bis zu 30 cm hoch werden. Grundständige Blattrosette. Der aufrechte Stängel von Grund an verzweigt, kantig, kahl; nur an den Kanten etwas behaart. Die Grundblätter sind spatelförmig, die wechselständigen Stängelblätter verkehrt-eiförmig bis lanzettlich, an der Basis mit 2 Zähnen, ganzrandig, kahl, höchstens am Rand etwas bewimpert. Die weißlich-bläulichen Blüten sind klein, in Köpfchen beisammenstehend am Ende der Stängel. Der Kelch ist 1-5-zählig, jedoch kaum entwickelt. Die trichterförmige Blütenkrone ist am Grund leicht ausgebuchtet, 3 Staubblätter. Der Fruchtknoten ist unterständig, 3-blättrig, aber nur 1 Fach mit Samen. Die Frucht ist ein Nüsschen, etwa 5 mm lang, abgeflacht bis rundlich, glatt und nur kurz zugespitzt.

**Lebensdauer:** einjährig.

**Blütezeit:** April bis Mai.

**Standort:** Wege, Schuttstellen; Äcker, Getreidefelder; Gärten.

**Vorkommen:** verbreitet; bis ca. 1200 m vorkommend. Angebaut und verwildert.

**Verwendung:** Die jungen Blattrosetten vor Austreiben der Blütenstängel werden als Salat (Vogerlsalat, Feldsalat, Rapunzel, Nüssli-Salat) verwendet. Auch als Spinat kann man die Blätter zubereiten.

**Bemerkungen:** In einigen Sorten als Gemüsepflanze in geschützter Kultur und im Freiland angebaut. In der Regel wird im Herbst gesät.