

## FELDSALAT

**Wissenschaftlicher Name:** *Valerianella locusta*

**Pflanzenfamilie:** Baldriangewächse (*Valerianaceae*)

**Weitere Namen:** Vogerlsalat (Österreich), Nüsslisalat (Schweiz), Rapunzel, Rapünzchen, Ackersalat, Ackerlattich, Mäuseöhrchen, Rebkresse.

**Herkunft:** Die Heimat des Vogerlsalats liegt zwischen dem 60. Grad nördlicher Breite und im Süden verlaufend von den Kanarischen Inseln über Nordafrika bis in den Kaukasus. Die Pflanze ist überall wild vorkommend, man findet sie an Weg- und Felldrändern und auch häufig als Ackerunkraut. Die kleinen Blattrosetten des Vogerlsalats wurden früher als Wildgemüse gesammelt und in der Küche verwertet. Erst im 20. Jahrhundert setzte der gezielte Anbau ein. Über Frankreich und die Schweiz gelangte der Anbau von Vogerlsalat nach Süddeutschland und zu uns. Ein Anbau in geschützter Kultur, also im Glas- oder Folienhaus, setzte sich erst nach 1970 durch, als die Energiekosten stiegen. Vogerlsalat ist kältefest und kann auch im ungeheizten Glashaus kultiviert werden. Die Bedeutung des Vogerlsalats als feines Salatgemüse ist weiter im Steigen.

**Kultur:** Der Vogerlsalat ist eine einjährige Pflanze. Im ersten Jahr bildet sie eine Blattrosette aus, die als Salat genutzt wird. Nach Kälteeinwirkung bilden sich die Blütenstiele mit weißlich-blauen unscheinbaren Blüten. Im Freiland wird der Feldsalat im August angebaut. Die Ernte erfolgt dann von November bis April. Die Aussaaten können gestaffelt erfolgen. Bei der Aussaat muss der Boden ausreichend feucht sein um einen schnellen und gleichmäßigen Aufgang des Saatgutes zu erhalten. Den Winter über kann der Feldsalat abgedeckt werden, damit ständig geerntet werden kann. Im Frühjahr beginnt er ziemlich bald zu schossen.

**Düngung:** Der Nährstoffbedarf des Vogerlsalats ist relativ gering. Kompost genügt im Kleingarten in der Regel vollauf. Nur in Ausnahmefällen ist eine, aber nur schwache, Düngung notwendig (20g/m<sup>2</sup> Volldünger).

**Beschreibung:** Die Pflanze kann bis zu 30 cm hoch werden. Sie bildet eine grundständige Blattrosette aus, die als Salat genutzt wird. Der aufrechte Stängel ist von Grund an verzweigt, kantig, kahl, nur an den Kanten etwas behaart. Die Grundblätter sind spatelförmig, länglich-schmal bis breit, ganzrandig oder fein gesägt, vorne stumpf, abgerundet, die wechselständigen Stängelblätter verkehrt-eiförmig bis lanzettlich, an der Basis mit 2 Zähnen, ganzrandig, kahl, höchstens am Rand etwas bewimpert. Die weißlich-bläulichen Blüten erscheinen von April bis Mai, sind klein und 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, ein Nüsschen, ist etwa 5 mm lang, abgeflacht, rundlich, glatt und nur kurz zugespitzt. Die Pflanze ist ein Selbstbestäuber.

**Wichtigste Inhaltsstoffe:** Hoher Gehalt an Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen, Provitamin A, Vitamin C (35 mg%, das ist mehr als bei allen anderen Salaten), ätherisches Baldrianöl (schmeckt nussartig, daher auch der Name Nüsslisalat).

**Sorten, Varietäten, Formen:** Beim Vogerlsalat werden 2 Sortengruppen unterschieden:

a) Sorten mit großen Blattrosetten mit langen, breiten Blättern, die meist hell- bis dunkelgrün sind. Die Pflanzen wachsen ziemlich rasch und bringen sehr viel Blattmasse (typische Sorte hierfür wäre ‚Holländischer Breitblättriger‘).

b) Sorten mit kleinen Blattrosetten mit kurzen und meist dunkelgrünen Blättern. Die Pflanzen wachsen langsamer und bleiben kleiner (typische Sorte hierfür wäre ‚Dunkelgrüner Vollherziger‘).

Die Sorten mit den großen Blattrosetten werden eher in den nordeuropäischen Ländern, die mit den kleineren Blattrosetten in den südeuropäischen Ländern bevorzugt.

In Südeuropa wird der sogenannte ‚Italienische Feldsalat‘ (wahrscheinlich *Valerianella eriocarpa*) angebaut, der gelbgrüne Blätter hat.

**Lagerung:** Vogersalat ist kein Lagergemüse. Er welkt ziemlich rasch. Küchenfertig geputzt, angefeuchtet und in Plastiksackerln verpackt kann er im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**Optimale Lagerbedingung:** bei 0 - 1°C und hoher Luftfeuchtigkeit 1 bis 2 Wochen.

**Pflanzenschutz:** Vogersalat wird oft durch den Echten (*Erysiphe polyphaga*) und den Falschen Mehltau (*Peronospora valerianellae*) befallen. Tolerante bzw. resistente Sorten sind zu bevorzugen. Weiters können noch Grauschimmel (*Botrytis cinerea*), Becherpilz (*Sclerotinia sclerotiorum*) und Phoma (*Phoma valerianellae*) Fäulnis an Pflanzen verursachen.

**Hinweise:** Leicht angewelkter Vogersalat kann mit etwas Wasser wieder aufgefrischt werden. Pflanzen aus dem Glashaus oder Folientunnel sind zarter als Pflanzen, die im Freiland kultiviert werden. Legt man den Vogersalat vor der Verwendung in eisgekühltes Wasser oder in Wasser mit Eiswürfeln, wird er besonders knackig.

**Verwendung:** Die jungen Blattrosetten werden vor Austreiben der Blütenstängel als Salat verwendet. Üblich ist die Zubereitung mit einer Essig-Öl-Marinade, aber auch Obers, Joghurt und Kräuterdressings können verwendet werden. Weiters zu hartgekochten Eiern, Sardellen, verschiedenen Fleischarten, Shrimps, zu anderen Salaten und letztlich zum Garnieren von Speisen. Auch als Spinat kann man die Blätter zubereiten; gedünstet auch in Eintöpfen und Suppen.

