

Feldsalat (Info)

Kategorien: Information, Salat, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Mit Feldsalat gesund durch den Winter. Unsere Grosseltern kannten den Feldsalat auch unter den Namen Rapunzel, Winter- oder Ackersalat. Er war fuer sie oft das einzige frische Gemuese, das sie in den Wintermonaten ernten konnten. Auch heute noch ist der Salat vor allem in der kalten Jahreszeit sehr begehrt. Die sattgruenen Blaetter liefern Vitamine und Mineralstoffe, staerken die Abwehr und bringen das Immunsystem so richtig in Schwung.

Naehrwerte: Wer seinen Abwehrzellen eine Vitalkur goennen moechte, kommt am Feldsalat nicht vorbei. Denn der Feldsalat versorgt den Koerper mit den Vitaminen A, C, E, mit Kalium, Eisen, Kalzium und vielen anderen Spurenelementen.

Kauf und Lagerung: Verzehren Sie den Feldsalat nach dem Kauf so bald wie moeglich. In der Zwischenzeit koennen Sie ihn an einem kuehlen, dunklen Ort wie dem Gemuesefach des Kuehlschranks aufbewahren.

Zubereitung: Es muss nicht immer die klassische Essig-Oel-Marinade sein. Seien Sie kreativ und experimentieren Sie mal mit verschiedenen Oelen, wie Sonnenblumen, Distel, Maiskeim - oder Walnussoel. Denn was dem Feldsalat an Naehrstoffen noch fehlt, koennen Sie durch die richtige Salatsauce zugeben. Das Oel liefert Vitamin E, das am besten zusammen mit viel Vitamin C wirkt. Probieren Sie es doch mal mit einem Schuss Zitronensaft. Denn das Vitamin C powert nicht nur sein Schwestervitamin E sondern bewirkt auch in Magen und Darm, dass der Koerper das Eisen aus dem Feldsalat besser aufnehmen und verwerten kann.

Rezepte: Feldsalat mit Parmesankaese und geraeuchertem Forellenfilet
Feldsalat-Rohkost mit Orangen Nudeln in Sonnewirbelesosse.