

## Feldsalat

*Feldsalat oder Rapunzel gehört zur Familie der Baldriangewächse, ist also mit Baldrian (Valerianella officinales), der in der Volksmedizin als Beruhigungsmittel genutzt wird, verwandt. In Frankreich, Deutschland und Italien ist er ein beliebter Wintersalat und in fast allen Lebensmittelgeschäften zu erhalten.*



Feldsalat Foto: AKE

Am häufigsten wird die Sorte Valerianella locusta angebaut. Sie gilt mit ihren kleinen runden Blattrosetten als besonders schmackhaft und saftig. Aber auch die etwas großblättrigere Sorte Valerianella olitoria wird viel verwendet. Es existieren viele Namen für den Salat. Im deutschsprachigen Raum bezeichnet man ihn auch als Rapunzel oder Vogel- oder Nüsslisalat; in Frankreich als oreille de lievre (Hasenohren).

Die Blättchen werden mit Stängeln verzehrt. Der Geschmack ist leicht nussig. Der Salat schmeckt alleine, aber auch im Kartoffel-, Nudel- oder Rote Bete

Salat. Zuweilen reicht man ihn mit gerösteten Brotstückchen oder Speck. In einigen Regionen dient er als Spinatersatz oder zum Füllen von Geflügel.

Die Pflanze wird nicht nur in der Landwirtschaft angebaut. Viele Hobbygärtner säen Rapunzel im August oder September in ihre abgeernteten Beete, um im Winter und zeitigem Frühjahr das schmackhafte Gemüse zu ernten. Als Kulturpflanze ist Rapunzel jedoch noch gar nicht so alt. Das Gemüse war wie so viele Nahrungspflanzen ein Ackerunkraut und verbreitete sich rasch. Man nutzte die essbare Wildpflanze bald als willkommenes Geschenk der Natur, für das man nur ernten musste. Man fand den Ackersalat auf Brachfeldern und sehr häufig in Weinbergen. Regional bekannt war er schon viel früher bei den jungsteinzeitlichen Pfahlbauern am Bodensee und anderen Seen des Alpenvorlandes. Feldsalat ist zwar weder eine Heilpflanze noch ein Gewürz, für die Ernährung aber durchaus wichtig. Er kann dem Frost widerstehen und vermochte die Menschen in der kalten, dunklen Jahreszeit, in welcher kaum frisches Gemüse zur Verfügung stand, vor dem gefürchteten Skorbut schützen.

## Inhaltsstoffe und Wirkung

Feldsalat enthält doppelt so viel Vitamin C (Ascorbinsäure) wie normaler Blattsalat. Das von Wissenschaftlern gebildete Wort Ascorbin (griech.) setzt sich zusammen aus: a = nicht und scorbin = Skorbut. Auch ist Rapunzel nach Petersilie das Grünpflänzchen mit dem zweithöchsten Eisengehalt. In den Blättern des Baldriangewächses findet man ein ätherisches Öl mit einer leicht beruhigenden Wirkung. Dies ist nicht so stark wie bei Baldrian, doch Katzen, die empfindlicher darauf reagieren (sie werden von der Substanz angeregt) wälzen sich gerne auf mit Feldsalat bepflanzten Flächen.

Rapunzel ist eine einjährige Pflanze. Gegen Ende des Frühjahrs beginnen die im Spätsommer bis Herbst ausgesäten Pflanzen zu schießen. An den aus den Rosetten steigenden Stängeln wachsen kleine blassblaue Blüten, aus denen sich eiförmige Samen, die Nüssli bilden. Diese blühenden Pflanzen schmecken auch nach Baldrian. Ende Mai bis Juni sterben die Pflanzen ab.

## Kräftewirken

Rapunzel versorgt uns mit Stoffen und Kräften, die sich aus Licht und Wärme bilden. Baldriangewächse, zeigt Rudolf Steiner auf, sind Licht- und Wärme-

pflanzen. Sie haben eine besondere Beziehung zu Phosphorprozessen in der Natur. (W. Pelikan: Heilpflanzenkunde Bd. 2. S. 77 ff.) Der Begriff Phosphor kommt aus dem Griechischen und bedeutet Lichtträger. Phosphor kann als sich im Stofflichen ausdrückender Licht- und Wärmeäther gesehen werden. Aus Baldrian wird auch ein biodynamisches Präparat hergestellt. Man spritzt es z. B. im Herbst auf Tomaten, um die durch feuchte Kälte entstehende Braunfäule zu verhindern.

Es sind Licht- und Wärmekräfte, die es den kleinen Blattrosetten des Feldsalates ermöglichen, bei Schnee und Kälte frisch und grün zu bleiben und Kräfte sowie Stoffe zu vermitteln, nach denen sich im Märchen Rapunzel die schwangere Frau sehnte. Diese Sehnsucht war so groß, dass ihr Mann gezwungen war, der Zauberin (Symbol für Kräfte, die an das Dunkel gefesselt sind) das Kind, das Mädchen Rapunzel, zu versprechen. Dieses Kind wird als Symbol für die immer wiederkehrende Licht- und Vegetationskraft gesehen, die vorübergehend von dunkler Kraft festgehalten wird, aber dann von ihrem Prinzen erlöst werden kann.



*Autorinnotiz: Marianne Nitsche, AKE Mitarbeiterin und Beirätin, Dipl. Volkswirtin und viele Jahre als Erzieherin tätig.*