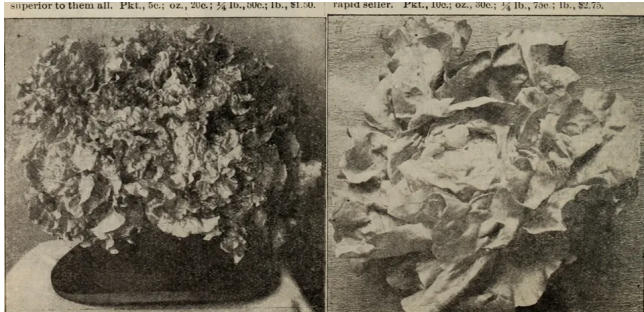


Gartensalat

Lactuca sativa

Asteraceae · Lactuca · Asterales · Magnoliopsida



WIRKUNG

Beruhigung des Nervensystems, bei Verdauungsbeschwerden

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Beruhigung des Nervensystems, bei Verdauungsbeschwerden

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Hildegard von Bingen's Sicht: Heilwirkung zur Beruhigung des Nervensystems und bei Verdauungsbeschwerden

WUCHS

Einjährig bis zweijährig

BLÜTEZEIT

- Juli-August

STANDORT

Halbschatten bis volle Sonne, feuchte Böden bevorzugt

HERKUNFT

Kultivierte Form von **Lactuca serriola** (Wildsalat), vermutlich aus dem Mittelmeerraum.

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter (roh oder gekocht), Samen (Sprossen)

ZUBEREITUNG

- roh
- gekocht

SAMMELN

- Hinweis: Babyblätter: 2-3 Wochen nach Keimung; Volle Blätter: 50-80 Tage nach Aussaat. · Bedingungen: Konsistenter Feuchtigkeit, organisch reicher Boden (pH 6-6.7), kühle Temperaturen (frühes Frühjahr oder spätes Herbst). · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife
- Bedingungen: Bei *Lactuca sativa* var. *augustana* (Celtuce) gezielt angebaut. · Pflanzenteil: Stängel
- Bedingungen: Historisch für Ölgewinnung, heute selten genutzt. · Pflanzenteil: Samen

INHALTSSTOFFE

- Polyphenole: Luteolin, Quercetin, Chlorogensäure
- Sesquiterpene: Lactucin, Lactupicrin (bitterstoffliche Verbindungen)
- Flavonoide

ÄTHERISCHE ÖLE

- (3as,5r,6ar,8s,9ar,9bs)-5-hydroxy-3,6,9-trimethylidene-8-{[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-octahydroazuleno[4,5-b]furan-2-one
- 4-hydroxy-9-(hydroxymethyl)-3,6-dimethyl-3h,3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-2,7-dione
- (3as,4r,9ar,9bs)-4-hydroxy-9-(hydroxymethyl)-6-methyl-3-methylidene-3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-2,7-dione
- lactucin
- (3s,3as,9s,11as)-3,10-dimethyl-2-oxo-9-{[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-3h,3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-6-carbaldehyde
- (3s,3as,9r,11as)-3,10-dimethyl-2-oxo-9-{[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-3h,3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-6-carbaldehyde
- 3,10-dimethyl-2-oxo-9-{[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-3h,3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-6-carbaldehyde
- 9-(hydroxymethyl)-3,6-dimethyl-2,7-dioxo-3h,3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-4-yl 2-(4-hydroxyphenyl)acetate
- 4-hydroxy-9-(hydroxymethyl)-6-methyl-3-methylidene-3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-2,7-dione
- 5-hydroxy-3,6,9-trimethylidene-8-{[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-octahydroazuleno[4,5-b]furan-2-one
- lactupicrin
- 9-(hydroxymethyl)-6-methyl-3-methylidene-2,7-dioxo-3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-4-yl 2-(4-hydroxyphenyl)acetate
- 4-hydroxy-3,6-dimethyl-9-({[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}methyl)-3h,3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-2,7-dione
- (3s,3ar,4s,9as,9br)-4-hydroxy-3,6-dimethyl-9-({[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}methyl)-3h,3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-2,7-dione

IN DER KÜCHE

Reich an Vitamin K, Folsäure, Vitamin A (Beta-Carotin), Kalzium und Kalium

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

VERGIFTUNGSZEICHEN

leichte Vergiftungserscheinungen (z. B. Übelkeit)

NEBENWIRKUNGEN

leichte Vergiftungserscheinungen (z. B. Übelkeit) bei übermäßigem Verzehr

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.