

Gewöhnlicher Feldsalat

Valerianella locusta

Caprifoliaceae · Valerianella

ÜBER DIE PFLANZE

Einjährige, meist winterannuelle krautige Pflanze mit Wuchshöhen von 5 bis 15 cm. Blätter sind einfach, 5 bis 30 mm lang, in verschiedenen Grünschattierungen. Stängel dichasial verzweigt, vierkantig, gefurcht und abwärts behaart.

WIRKUNG

Magenberuhigend, nervenstärkendes Mittel

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Stärkt Nerven, unterstützt Sehvorgang, stärkt Immunsystem und Knochen, hilft bei Eisenmangel

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Eingesetzt als Wildgemüse, erst im letzten Jahrhundert zu Kulturpflanze geworden

ERKENNUNGSMERKMALE

kleine asymmetrische Nüsse als Früchte, Blattrosette mit ganzrandigen Blättern

WUCHS

einjährig

HERKUNFT

Europa, Makaronesien, nördliches Afrika, Westasien

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blatt

ZUBEREITUNG

- frisch als Salat
- gekocht

ERNTENZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Herbsterten von Juli bis August sowie zur Überwinterung im Lauf der ersten Septemberhälfte. · Bedingungen: Frische Blätter für den höchsten Nährstoffgehalt.
- Teil: Blatt · Monate: [9, 10, 11] · Hinweis: September bis November · Bedingungen: Frische Blätter für den höchsten Nährstoffgehalt.
- Teil: Blatt · Monate: [10, 11, 12] · Hinweis: Feldsalat wird in der Hauptsaison zwischen Oktober und März erntet (Freiland). · Bedingungen: Frische Blätter für den höchsten Nährstoffgehalt.
- Teil: Blatt · Monate: [3, 4] · Hinweis: Ernte ab Ende März und April des folgenden Jahres. · Bedingungen: Frische Blätter für den höchsten Nährstoffgehalt.
- Teil: Blatt · Monate: [8, 9] · Hinweis: August/September für Aussaat, September bis November für Ernte · Bedingungen: Frische Blätter für den höchsten Nährstoffgehalt.
- Teil: Blatt · Monate: [8, 9] · Hinweis: Feldsalat kann im Winter angepflanzt werden. · Bedingungen: Frische Blätter für den höchsten Nährstoffgehalt.
- Teil: Blatt · Monate: [10, 11] · Hinweis: Mitte August bis Anfang September. · Bedingungen: Frische Blätter für den höchsten Nährstoffgehalt.

SAMMELN

- Hinweis: Handschuhe empfohlen · Tageszeit: morgens|abends|nach Tau · Bedingungen: Trockenheit, kein Regen · Pflanzenteil: Blätter · Reifezustand: vor Reife|reif

INHALTSSTOFFE

- Vitamin C
- Carotinoide
- Phenole
- Folsäure
- Sterine
- Omega-3-Fettsäuren

ÄTHERISCHE ÖLE

- Baldrianöl

IN DER KÜCHE

Nährwertig mit hohem Vitamin-C-Gehalt, Beta-Karotin, B6, Eisen und Kalium

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

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.

QUELLEN

• Typ: korpus · Datei: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim · Stand: 2026-01-15 · Titel: Gewöhnlicher Feldsalat · Felder: ['anwendung', 'dosierung_max', 'kontraindikationen', 'name_latein', 'nebenwirkungen'] · Korpus: kiwix · Erfasst: 2026-10-04T10:22:39 · Hinweis: kiwix: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim (Stand 2026-01-15), Artikel «Gewöhnlicher Feldsalat» (gefunden über «Valerianella locusta») · Sprache: de