

FELDSALAT



💡 Schon gewusst?

Der Feldsalat - auch Ackersalat, Rapunzel oder Vogelsalat genannt - besticht durch seine geringe Frostempfindlichkeit. Du kannst ihn auch in den Wintermonaten ernten, dann bietet er dir eine frische Alternative zum eher spärlichen Gemüseangebot.

Durst



mittel

Licht



sonnig

Höhe



niedrig

Säen

1 cm

tief

Platzbedarf

40

pro Pflanzbox

Reifezeit

8-10

Wochen

Aussaat



Als Wintergemüse empfehlen wir dir, den Feldsalat im August/September durch Direktsaat ins Beet zu bringen. Setze die Samen mit 5 - 8 cm Abstand 1 cm tief in die Erde. Etwa 3 Wochen brauchen die Samen, um zu keimen. Achtung: In dieser Zeit dürfen sie auf keinen Fall austrocknen.

Pflege



Feldsalat ist recht anspruchslos. Er mag jedoch keine nassen Füße. Halte die Erde deshalb nicht zu feucht, damit sich keine Krankheiten entwickeln.

Innere & Äußere Werte



Feldsalat enthält doppelt so viel Vitamin C wie ein Salatkopf. Außerdem enthält er sehr viel Folsäure, die besonders für Schwangere sehr gesund ist. Darüber hinaus ist er reich an Vitamin A, Phosphor und Calcium. Neben Feldsalat als Salat, kannst du ihn u.a. auch als Pesto, Smoothie oder Risotto verarbeiten.

Krankheiten & Schädlinge



Hin und wieder kann bei Feldsalat der Mehltau auftauchen. Für Schädlinge ist der Feldsalat bei der Blattlaus beliebt.

Ernte



Bereits ca. 8 Wochen nach der Aussaat kannst du den Feldsalat ernten. Schneide die Blätter mit einer Schere ab, aber nicht zu tief, dann kann die Pflanze immer weiter nachwachsen. Oder wenn du nur einzelne Blätter abzupfst, wächst der Feldsalat weiter und kann mehrmals beerntet werden.

Da Feldsalat Nitrat speichert, kannst du den Feldsalat vorbeugend abends ernten, dann ist das Nitrit über den Tag schon zum großen Teil abgebaut worden.

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aussaat Freiland								■				
Ernte	■	■	■	■						■	■	■