

Feldsalat – ein Salat voller Energie

Von Simon Dégardin



Feldsalat – klein aber oho!!

Feldsalat überrascht mit seinem knackigen Biss und einem intensiven würzigen Geschmack. Spezielle Öle geben ihm ein nussartiges Aroma.

Aus Sicht der Nährstoffe ist Feldsalat interessant, da es nämlich doppelt so viel **Eisen** wie den normalen Kopfsalat enthält. Eisen ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, hilft gegen Müdigkeit und spielt eine Hauptrolle bei der Bildung von Blutkörperchen, um deinen ganzen Körper mit Sauerstoff zu besorgen. Eisen fördert so eine optimale Funktion unserer Muskeln sowie unsere Konzentration.

Doch aufgepasst: Da das pflanzliche Eisen nicht so gut von unserem Körper aufgenommen wird wie Eisen aus dem tierischen Bereich (im Fleisch z. B.), ist es wichtig, Vitamin C zusammen zum Feldsalat zu reichen, da die Vitamin C die Aufnahme von Eisen begünstigt. Ganz einfach Zitronensaft zur Vinaigrette geben oder den Salat zum Beispiel mit etwas Granatäpfel oder Orangenstücke garnieren.

Feldsalat ist auch reich an **Vitamin B₆** (Pyridoxin), Vitamine, die dir hilft, wieder in Schwung zu kommen. Pyridoxin ist nämlich nicht nur an der Bildung von roten Blutkörperchen beteiligt, sondern hat einen positiven Einfluss auf deine Leistung und deine Stimmung.

Daneben hat Feldsalat einen hohen Gehalt an **beta-Carotin** und **Vitamin C**, wiederum viel mehr als beispielsweise im Kopfsalat. Diese Vitamine sind besonders wertvoll während der kalten Jahreszeit, einerseits zur besseren Sehkraft und andererseits, um dein Immunsystem zu stärken.

Tipp: Das Salatdressing erst kurz vor dem Servieren zum Feldsalat geben, so bleibt es frisch und knackig.

