

Das BIOG-Markensortiment

Bio-Blattsalat

Knackfrisch vom Feld auf den Tisch

Mit den ersten Sonnenstrahlen im Frühling, rückt der Suppentopf traditionsgemäß immer tiefer in den Küchenschrank und macht langsam, aber sicher der Salatschüssel Platz.

Die ersten Blattsalate aus Luxemburger Bio-Anbau sind bereits seit Anfang Mai im Handel. Dabei ist die Sortenauswahl noch etwas beschränkt und auch die Mengen sind überschaubar. In einigen Wochen jedoch, wenn das Wetter mitspielt, kann fleißig Luxemburger Bio-Salat geerntet werden.

Arbeitsintensiver Anbau

Der Freiland-Anbau von Blattsalat fordert den Bio-Gärtner dabei so manches ab. Das sensible Gemüse ist anfällig für Hagelschäden, diverse Krankheiten (wie beispielsweise Mehltau) und den ungezähmten Appetit kleiner Krabbeltiere und gefräßiger Schnecken. Pestizide ausbringen, ist im biologischen und biodynamischen Anbau natürlich keine Option. Für eine erfolgreiche Ernte sind hier sehr viel Handarbeit und ein



lebendiger und humusreicher Boden ausschlaggebend. Eine sinnvolle Fruchtfolge und das Einarbeiten von Kompost sind dabei nur einige Möglichkeiten, die dem Bio-Gärtner zur Verfügung stehen, um sein Feld optimal für den Salatanbau vorzubereiten. Bunte Blühstreifen und Hecken am Feldrand, die Nützlingen wie Marienkäfern, Florfliegen und Schwebfliegen Unterschlupf bieten, andere. Einige Bio-Gärtner hängen zudem Vogelnistkästen in der Nähe ihrer Gemüsegärten auf, um das biologische Gleichgewicht auf dem Feld zu fördern und, ohne großen Aufwand, die natürliche Schädlingsbekämpfung zu unterstützen. Die ganze Mühe macht sich im Nachhinein

auch meist bezahlt. Die unter natürlichen Bedingungen heranwachsenden Bio-Salate sind nämlich robuster und von sehr hoher Qualität.

Bio-Salate aus Luxemburg

Für BIOG, die Marke der Bio-Bauere-Genossenschaft Lëtzebuerg, bauen zurzeit drei Bio-Betriebe Salate entsprechend den Richtlinien des Vereins Bio-Lëtzebuerg asbl an: die „Bio-Gäertnerei op der Schanz“, ein Demeter-Betrieb in Altrier, sowie die Projekte „am Gärtchen sud“ von Proactif asbl und „am Gärtchen“ von Forum pour l'emploi asbl, die im Rahmen der Beschäftigungsmaßnahmen für Arbeitsuchende auf die Beine gestellt wurden.

Geerntet werden der Batavia-, Eichblatt- oder Kopfsalat jedoch nur auf Bestellung, damit die Salate auch knackfrisch auf dem Teller landen – der kurze Weg vom Produzenten zum Konsumenten ist nämlich der beste Frischegarant.

Küchenfertig zubereitet

Es kommen aber nicht alle Salate sofort in den Handel. Viele machen erst in der Cuisine Artisanale der Oikopolis-Gruppe in Munsbach Halt und werden hier geputzt, gewaschen, geschnitten und verzehrfertig verpackt. Dem kalten Waschwasser wird dabei nur Zitronensäure zugesetzt, um den geschnittenen Salat vor einer Oxidation durch Luftsauerstoff zu schützen. Sauerstoffarm verpackt, kommen die fertigen Salatmischungen schließlich als „BIOG salade mixte verte“ und „BIOG salade gourmande“ in den Handel. Diese Fertigsalate können später ohne weiteren Waschgang zu Hause in die Salatschüssel gegeben und, je nach Geschmack, mit saftigen Kirschtomaten, Gurkenscheiben, Fetakäse oder Nüssen verfeinert werden.

Die perfekte Vinaigrette

Zu jedem Bio-Sommersalat gehört natürlich auch eine würzige Vinaigrette mit Senf, Zwiebeln oder frisch gehackten Kräutern, Essig und Öl. Welche Gewürze hineinkommen, welcher Essig und welches Öl ist jedem selbst überlassen. Viele Konsumenten greifen jedoch gerne zu einem leichten Salatöl, das aus einer ausgewogenen Mischung unterschiedlicher Speiseöle zusammenge-

stellt wird. Auch die Marke BIOG hat ein solches Bio-Salatöl im Sortiment. Dabei wurde bei seiner Komposition darauf geachtet, dass das Salatöl nicht nur angenehm im Geschmack ist, sondern auch ernährungsphysiologisch einiges bietet. So setzt sich das BIOG-Salatöl aus Rapsöl, Sonnenblumenöl, Oliven- und Leinöl zusammen – allesamt kaltgepresst. Dabei gelten Rapsöl und Olivenöl auf Grund ihres Fettsäureprofils als sehr wertvolle Speiseöle, Leinöl liefert das ultimative Plus an wertvollen Omega-3-Fettsäuren und das Sonnenblumenöl kann mit seinem natürlich hohen Gehalt an Vitamin E punkten, einem fettlöslichen Vitamin, das als wichtiges Antioxidans nicht nur uns zugutekommt, sondern auch die Haltbarkeit des Salatöls positiv beeinflusst.

Egal ob mit runden, krausen oder gezähnten Blättern, als Vor- oder Hauptspeise ... zusammen mit einer raffinierten Vinaigrette versorgt uns ein bunter Sommersalat also nicht nur mit wertvollen Vitaminen, Ballast- und Bitterstoffen, sondern auch mit wichtigen Fettsäuren und einigem mehr.



BIOG – Bio-Bauere-Genossenschaft Lëtzebuerg
13, rue Gabriel Lippmann – L-5365 Munsbach
www.biog.lu