

Allgemeines

Erdäpfel (auch Kartoffel, Erdbirn oder Grundbirn genannt) gehören wie auch Paradeiser, Paprika und Auberginen zu den Nachtschattengewächsen. Sie sind aufrecht wachsende, krautige Pflanzen. Gegessen werden die unterirdischen Knollen der Nutzpflanze. Als „Heurige“ (Frühkartoffel) werden die ersten Erdäpfel des Jahres bezeichnet die bei uns von Anfang Juni bis 10. August geerntet werden.



Foto: © BIO AUSTRIA OÖ

Herkunft und Geschichte

Ursprünglich stammen die Erdäpfel aus dem Inkareich. Im heutigen Peru und Bolivien wurde die Knolle bereits 8000 v.Chr. angebaut. Um 1532 lernten die Spanier das Nachtschattengewächs in Südamerika kennen und brachten es mit Schiffen nach Europa. Die Nutzpflanze wurde in Europa zu einem Grundnahrungsmittel. In Österreich wurden Erdäpfel erstmals im Jahr 1621 in einem Kochbuch des Benediktinerabts Caspar Plautz vom Kloster Seitenstetten erwähnt. Heute werden Erdäpfel mit Ausnahme tropischer, arktischer und subarktischer Klimazonen weltweit angebaut.

Konsum

46 bis 51 kg Erdäpfel wurden in Österreich pro Kopf und Jahr in den letzten 10 Jahren konsumiert. Zu 88% ist der Inlandsbedarf durch die heimische Landwirtschaft gedeckt. Weltweit gibt es etwa 4.000 bis 5.000 verschiedene Erdäpfelsorten. Sie werden nach der Reifezeit (frühreife, mittelfrühreife und mittel- bis sehr späte Sorten) und ihren Kocheigenschaften (festkochende, vorwiegend festkochende, mehlig kochende und übrige Kochtypen) eingeteilt.

Bio-Besonderheiten

Beim Bio-Erdäpfel Anbau wird auf eine ausgeklügelte Fruchtfolge und auf natürliche Düngemittel und Pflanzenstärkungsmittel gesetzt.

Wussten Sie, dass

- Biobäuerinnen und -bauern zur Unkraut- und Schädlingsregulierung mechanische Methoden und Nützlingsförderung einsetzen?
- Bio-Erdäpfel garantiert frei von Herbiziden, Keimhemmern und Krautreduktionsmitteln sind?
- Bio-Erdäpfel garantiert gentechnikfrei sind?

Ein fruchtbarer Boden ist durch hohe Humusgehalte, einen hohen Besatz an Bodenlebewesen sowie eine gute Krümelstruktur gekennzeichnet. Die Unkraut- und Schädlingsregulierung erfolgt neben der mechanischen Methode auch durch angepasste Düngung und Nützlingsförderung.

In der Verarbeitung

Bio-Früherkartoffeln (Heurige) lassen sich nur 1 - 2 Wochen lagern. Sie sollten dunkel, luftig und kühl (4-8°C) aufbewahrt werden.

Heurige können mit der Schale gebraten, gebacken, gedämpft oder in wenig Salzwasser gegart werden. Sie eignen sich auch besonders gut zum Grillen und werden als einfaches Hauptgericht mit Butter oder Joghurt-Sauerrahm-Soße und Salat serviert. Je weniger verarbeitet, desto besser kommt der feine Geschmack zur Geltung.

Bio-Facts

- BIO AUSTRIA-Betriebe müssen alle Betriebszweige biologisch bewirtschaften – eine Umstellung nur von Teilen des Betriebes ist verboten.
- Im Sinne der Kreislaufwirtschaft werden auf BIO AUSTRIA Betrieben vorrangig Nährstoffe aus Ernterückständen und Gründüngungspflanzen genutzt.
- Das Saatgut für Bio-Pflanzen wird sorgfältig ausgewählt: Nur gentechnikfreies, robustes und standortangepasstes Saatgut findet den Weg in die Bio-Böden.



Salat von Frühkartoffeln und Pinienkernen (für 4 Personen)

Bio-Zutaten

1 kg Heurige
50 g Pinienkerne
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll Sauerampfer
80 g Speck gewürfelt
4 EL Olivenöl
200 ml Suppe
2 EL Balsamico Bianco
Salz
Pfeffer
Basilikumblätter

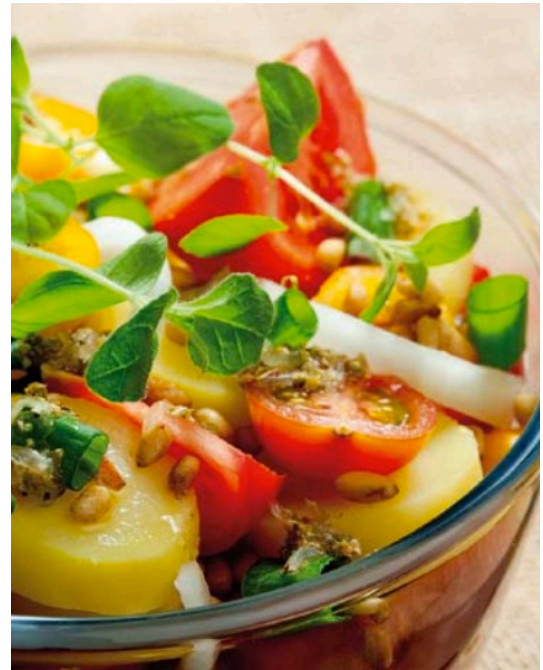


Foto: © iStock

Zubereitung:

Heurige waschen, 25 min in der Schale garen, schälen und grob würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Sauerampfer grob schneiden. Speck, Schalotte und Knoblauch in 2 EL Öl anschwitzen, Sauerampfer und Pinienkerne zugeben und anschließend mit der Suppe ablöschen. Ca 1 – 2 Minuten köcheln lassen und dann über die Erdäpfel gießen. Das restliche Öl und den Balsamico untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. 5 Minuten ziehen lassen, abschmecken, mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

NEWSLETTER

Die Bio-Frühkartoffel Saison hat begonnen!

Heimische Frühkartoffel (Heurige) werden von Anfang Juni bis 10. August geerntet. Die Schale ist dünner als bei Lagererdäpfeln und kann mitgegessen werden. Heurige können gebraten, gebacken, gedämpft oder in wenig Salzwasser gegart werden. Sie eignen sich auch besonders gut zum Grillen und werden als einfaches Hauptgericht mit Butter oder Joghurt-Sauerrahm-Sauce und Salat serviert. Je weniger verarbeitet, desto besser kommt der feine Geschmack zur Geltung.

Bio-Heurige

Lebensmittel der Woche



Kartoffeln geschält roh	pro 100 g
Energie lt. LMIV (Lebensmittelinformations-VO)	74,6 kcal
Brennwert lt. LMIV (Lebensmittelinformations-VO)	316,7 kJ
Fett	0 g
- gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	15,6 g
- Zucker	0,7 g
Eiweiß	1,9 g
Salz (rechnerisch aus Natrium)	0 g
Kalium	381,0 mg
Magnesium	22,0 mg
Eisen	0,9 mg
Vitamin C - Ascorbinsäure	18,8 mg

Aus: Österreichische Nährwerttabelle (www.oenwt.at)