

Bio-Vogerlsalat

Lebensmittel der Woche



© BIO AUSTRIA



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raumes:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



© BIO AUSTRIA

Allgemeines

Der Vogerlsalat, wie er in Österreich genannt wird, bzw. der Gewöhnliche Feldsalat gilt im Allgemeinen als der „König der Salate“. Grund für diese adelige Bezeichnung sind vor allem seine zahlreichen wertvollen Inhaltsstoffe. Die Salatsorte ist Teil der Familie der Baldriangewächse, die zu den Geißblattgewächsen zählt.

In einem berühmten Märchen der Gebrüder Grimm wurde er unter dem Namen Rapunzel weitläufig bekannt. Der Vogerlsalat mag es gerne kalt: Er ist die einzige

Salatsorte, die Temperaturen bis 15 Grad unter dem Gefrierpunkt verträgt und dadurch ein typisches Gemüse in den kalten Wintermonaten.



© BIO AUSTRIA

Herkunft und Geschichte

Der Vogerlsalat kommt ursprünglich aus dem nördlichen Eurasien sowie aus dem Mittelmeerraum, wo er vor allem als Wildgemüse an Weg- und Feldrändern typisch war und teilweise heute noch in dieser Form existiert. Obwohl der Vogerlsalat bereits im antiken Rom sehr beliebt war, wurde er auf den Äckern der Bäuerinnen und Bauern oftmals als Unkraut angesehen und ausgerupft. Erst im 20. Jahrhundert änderte sich die Bedeutung des Wintersalats und er wurde als Kulturpflanze gezogen.

Konsum

In Österreich wurden 2014/2015 pro Kopf rund 8 Kilo unterschiedlicher Salatsorten gegessen. Darunter neben vielen Blattsalaten auch Vogerlsalat. Der Geschmack des Salats ist durch ein nussiges Aroma gekennzeichnet. In der Küche findet er vor allem roh in Salaten seine Anwendung. Er kann aber auch als gedünstete Beilage den Speiseplan bereichern.

Bio-Besonderheiten

Beim Bio-Salatanbau wird auf Gründüngung, Kompostwirtschaft und Fruchtfolge gesetzt. Ein fruchtbarer Boden ist durch hohe Humusgehalte, einen hohen Besatz an Bodenlebewesen sowie eine gute Krümelstruktur gekennzeichnet. Um die Bodenfruchtbarkeit in der Landwirtschaft zu erhalten bzw. zu fördern, ist

Wussten Sie, dass

- der Anbau von Bio-Vogerlsalat viel Handarbeit ist?
- Vogerlsalat rasch verbraucht werden sollte?
- Biobäuerinnen und -bauern zur Unkraut- und Schädlingsregulierung mechanische Methoden und Nützlingsförderung einsetzen?

eine verantwortungsvolle Bewirtschaftungsweise durch den Menschen erforderlich.

Der Anbau von Vogerlsalat sowie Salat allgemein ist viel Handarbeit: das Setzen der kleinen Pflanzen, die mechanische Unkrautregulierung mit der Harke und die Ernte. Pestizide werden nicht eingesetzt.

In der Verarbeitung

Frischer Vogerlsalat ist knackig im Aussehen und hat keinerlei gelbe Blätter. Vor dem Verzehr sollte der Salat besonders gründlich gewaschen werden, und es müssen die Wurzelenden entfernt werden. Grundsätzlich sollte der Vogerlsalat rasch verbraucht werden. Im Kühlschrank ist er dennoch einige Tage lagerfähig. Zuvor sollte er allerdings gewaschen und anschließend trockengeschleudert werden, um Fäulnis zu vermeiden. Wenn er beim Servieren besonders knackig sein soll, empfiehlt es sich, den Salat zuvor in Eiswasser zu legen.

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.
- Die Jungpflanzen werden sorgfältig ausgewählt: Nur robuste und standortangepasste Pflanzen finden den Weg in die Bio-Böden.

Erdäpfel-Vogerlsalat mit Backhendl

(4 Portionen)

Bio-Zutaten

100g Vogerlsalat
400g Erdäpfel
1 Zwiebel
Salz und Pfeffer
Essig und Kürbiskernöl
2-3 Hühnerfilets
1 Ei, 70g Mehl, 80g Brösel



Zubereitung

Erdäpfel kochen und anschließend schälen. Vogerlsalat waschen, die Wurzelansätze und welken Blätter entfernen. Beides in der Zwischenzeit zur Seite stellen. Für das Backhendl die Panier vorbereiten. Dazu drei Teller bereitstellen: In einen Mehl einfüllen, im zweiten das Ei mit ein wenig Mineralwasser verquirlen und in den dritten die Brösel geben. Die Hühnerfilets würzen und anschließend panieren, indem man jedes Fleischstück zunächst im Mehl dann im Ei und schließlich in den Bröseln wendet. Die fertig panierten Hühnerfilets in heißem Öl goldbraun backen. Währenddessen die gekochten und geschälten Erdäpfel in Scheiben schneiden, Zwiebel fein würfeln und alles in eine Schüssel geben. Die Erdäpfel-Zwiebel-Mischung mit Essig, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer marinieren. Kurz vor dem Servieren den geputzten Vogerlsalat durch die Marinade ziehen, und alles anrichten.