

Natur & Gesondheet

Advertorial

Alles Grüne bringt der Mai

Hochsaison für frische Bio-Blattsalate hat begonnen

Was gibt es Schöneres, als an warmen Frühlings- und heißen Sommertagen, einen knackigen Salat zu Hause auf der Terrasse oder dem Balkon zu genießen? In bester Qualität aus biodynamischer und biologischer Landwirtschaft ist er dann auch noch in jeglicher Hinsicht „gut“ und bekömmlich.

Denn die Salate von Biog – der gemeinsamen Marke der Luxemburger Biobauern und des Großhändlers Biogros – wachsen unter natürlichen Bedingungen heran und landen deshalb so frisch und knackig auf dem Teller, weil sie nach der Ernte auf kurzem Transportweg direkt in den Handel gehen.

Die vielfältigen Sorten, darunter Lieblinge wie Batavia-, Eichblatt- und Kopfsalat, werden entsprechend der Richtlinien des Vereins „Bio-Lëtzebuerg a.s.b.l.“ in dem Demeter-Betrieb „Bio- Gärtnerie op der Schanz“ sowie in den Gartenbauprojekten „Am Gaertchen sud“ von ProActif a.s.b.l. und „Am Gaertchen“ von Forum pour l’emploi a.s.b.l. angebaut. Das Angebot umfasst neben den bereits genannten Sorten u.a. auch Frisée, Escarole, Laitue und Eisberg.

Mix und fertig

Die Bio-Salate kommen nach der Ernte entweder vorgeputzt in den Handel oder machen erst in der Munsbacher „Cuisine Artisanale“ von Biogros Halt. Hier werden die Köpfe gewaschen, geschnitten und verzehrbereit als fertige Salatmischungen verpackt. Dem kalten Waschwasser wird dabei nur Zitronensäure zugesetzt, um den geschnittenen Salat vor Oxidation zu schützen. Sauerstoffarm verpackt, finden sie als „Biog Salade mixte“ und „Biog Salade gourmande“ den Weg in den Handel. Diese Fertigsalate können zu Hause je nach Geschmacksvorlieben verfeinert werden. Die Angebotsvielfalt



ist groß: Neben Blattsalaten bietet die „Cuisine Artisanale“ unter der Marke Biog fertige Quinoa-, Dinkel- und Couscous-Salate sowie einen Salat „Caesar Style“ an – ideal als kleine Mahlzeit, auch „to go“.

Dank wertvoller Vitamine, Ballast- und Bitterstoffe sowie wichtiger Fettsäuren ist der Biog-Salat nicht nur eine Freude für die Geschmacksnerven, sondern eine Stärkung für das gesamte Wohlbefinden.

Mit Sorgfalt und Finesse

Die Marke Biog steht für eine optimale Produktion zu fairen Bedingungen entlang der Wertschöpfungskette. Dies ist so wichtig wie die Zufriedenheit der Kunden, die ein



qualitativ hochwertiges Endprodukt verdient haben.

Blattsalate gehören zu den Gemüsesorten, die für Naturkapriolen und Schädlinge sehr anfällig sind. Da die Bio-Bauern auf Pestizide verzichten, sind somit erhöhte Aufmerksamkeit und große Sorgfalt notwendig, um die hohe Qualität sicherzustellen. Der ausreichende, gleichzeitig schonende Schutz vor Hagelschäden, Krankheiten wie dem Mehltau, Insekten und Schnecken steht im Mittelpunkt ihres Schaffens. Für eine erfolgreiche Ernte sind sehr viel Handarbeit sowie ein lebendiger und humusreicher Boden ausschlaggebend.

Eine sinnvolle Fruchtfolge und das Einarbeiten von Kompost sind dabei beispielhafte 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 gewähren, bieten zudem Schutz während der Wachstumszeit bis zur Ernte. Bio-Salatköpfe sind vielleicht nicht immer optisch perfekt und gleich groß, dafür sind die unter natürlichen Bedingungen heranwachsenden Bio-Salate aber robuster und geschmacklich intensiver als industriell gezüchtete. Auch die Energieversorgung der Bio-Gärtnerieen ist rundum „gut“: Sie speist sich aus erneuerbaren Quellen wie der Solarenergie, Regenwasserauffangbecken tragen erheblich zur umweltbe-

wussten Bewässerung der Felder bei.

Der Betrieb „Op der Schanz“ bedient sich einer Holzschnitzanlage zur Beheizung seiner Gewächshäuser, das Brennmaterial wird dabei u.a. aus von Biogros gesammelten alten Einweg-Holzpaletten gewonnen. Dieser Prozess ist nicht nur nachhaltig, sondern auch so effektiv, dass hier bereits im März heimische Salate gedeihen können. Ein paar Meter entfernt wird im Sommer ein neuer Naturata-Markt eröffnet. Die Abwärme aus den Kühlgeräten soll die Beheizung der Gewächshäuser unterstützen. Das ist gelebte Kreislaufwirtschaft.

Beste Bio-Dressings

Damit der Verzehr des Bio-Sommersalats zum vollkommenen Genuss wird, ist natürlich ein

schmackhaftes Dressing unerlässlich. Neben dem kaltgepressten Biog-Ölivenöl aus Kreta ist das leichte Salatöl der Marke Biog nicht nur angenehm im Geschmack, sondern auch sehr bekömmlich. Seine Mischung aus Rapsöl, Sonnenblumenöl, Oliven- und Leinöl liefert das ultimative Plus an wertvollen Omega-3-Fettsäuren und einen natürlich hohen Gehalt an Vitamin E. Es ist bei guter Lagerung zudem lange haltbar.

Für alle, die mal etwas Anderes probieren möchten statt dem Klassiker Essig und Öl, ist eine der Vinaigrettes von Biog das Richtige. So bietet das Sortiment French und Italian Dressings sowie eine Yoghurt- und Caesar-Variante, mit denen vegane und vegetarische Rezeptideen genauso hervorragend aufgepeppt werden können wie solche mit Fleisch, zum Beispiel Bio-Hühnchen.



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



Die Bio-Salate kommen nach der Ernte entweder sofort in den Handel oder werden zu fertigen Salatmischungen weiterverarbeitet.