

Bio-Gurken

Lebensmittel der Woche



© BIO AUSTRIA



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



© BIO AUSTRIA

Allgemeines

Die Gurke ist die Frucht einer frostempfindlichen Kriechpflanze, die zur Familie der Kürbisgewächse zählt. Aus botanischer Sicht ist die Gurke eine Beere und wird grob unterschieden in Salat- und Gewürzgurke. Im österreichischen Dialekt wird sie auch oft Umurken genannt. Sie ist eine der beliebtesten Gemüsesorten und wird weltweit angebaut.



© BIO AUSTRIA

Herkunft und Geschichte

Die ursprünglichste Form der Gurke vermutet man in Indien, wo sie bereits vor etwa 3.500 Jahren bekannt war. Im Mittelmeerraum wurde sie bereits 200 v. Chr. erwähnt, und war bei den Römern äußerst beliebt. Wildformen der Gurken kommen noch heutzutage vereinzelt selbst in Österreich, u.a. in Kärnten, Salzburg, Vorarlberg und im Burgenland, vor.

Konsum

Der jährliche pro Kopf-Verbrauch von Gurken in Österreich beläuft sich auf 5,5 kg Salatgurken und 1,6 kg Gewürzgurken. Da Gurken ganzjährig nachgefragt werden, kommen viele der Gurken aus dem Glashaus-Anbau, der nicht von Jahreszeiten oder Vegetationsperioden abhängig ist. Bio-Feldgurken haben in Österreich von Juni bis August Saison, und sind vor allem in den heißen Sommermonaten eine willkommene Erfrischung am Speiseplan.

Bio-Besonderheiten

Im biologischen Gemüsebau gibt es keine Hydrokultur, Anbau auf Steinwolle, Nährfilmtchnik oder ähnliche Verfahren, denn Bio-Gemüse muss als Erdkultur angebaut werden, so auch die Bio-Gurken. Im Bio-Anbau kommen weder leicht lösliche mineralische Dünger noch chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel zum Einsatz. Stattdessen erfolgt die Düngung der Felder

mit organischem Material wie Tiermist oder Kompost, das vorzugsweise direkt vom eigenen Biohof oder aus biologischer Produktion stammt. Um Schädlingen keine Chance zu bieten, werden in der biologischen Landwirtschaft Nützlinge gefördert und vor allem standortangepasste Sorten angebaut. Zur Unkrautregulierung wird Wert gelegt auf mechanische Methoden wie z.B. Strohmulch oder die Arbeit mit der Harke.

Wussten Sie, dass

- Bio-Feldgurken nur als Erdkultur und nicht anders wachsen dürfen?
- im Bio-Gemüsebau auf mechanische Methoden zur Unkraut- und Schädlingsregulierung zurückgegriffen wird?
- Gurken aus ca. 95 Prozent Wasser bestehen?
- in Teilen von Österreich auch noch wilde Formen der Gurke wachsen?

In der Verarbeitung

Während Salatgurken, wie der Name schon sagt, roh im Salat oder anderen Speisen verzehrt werden, macht man Gewürzgurken durch Einlegen haltbar. Immer bedeutender wird die Gurke als Hauptzutat in Gurkensuppen – entweder kalt, oder warm – oder auch als Grundzutat für Grüne Smoothies. Im Allgemeinen besteht die Gurke aus bis zu 95 % Wasser. Würzen sollte man das Gemüse erst kurz vor dem Servieren, außer man möchte die Gurkenscheiben besonders weich haben, dann empfiehlt es sich, die Scheiben schon früher einzusalzen. Eine frische Gurke erkennt man an ihrer festen, grünen Schale, die keinerlei Druckstellen aufweist. Gurken sind als Frischware nicht lagerfähig und halten sich in einer dunklen Speisekammer mit durchschnittlich 12°C ca. 3-5 Tage. Vom Einfrieren der Gurke wird abgeraten, da sie ansonsten zu weich wird.

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 müssen im Bio-Betrieb selbst angezogen oder von einem anderen Bio-Betrieb angekauft werden.

Kalte Gurkensuppe (4 Portionen)

Bio-Zutaten

1 Salatgurke oder 2 Feldgurken
2-3 Becher Joghurt
1/2 Bund Minze oder Dille
2-3 Knoblauchzehen
Pfeffer aus der Mühle
Salz

Zubereitung

Gurke würfeln, mit Joghurt, Knoblauch und Kräutern pürieren, pfeffern und kaltstellen. Erst kurz vor dem Servieren Salz dazugeben. Frisches Brot schmeckt gut dazu.



© Couleur/pixabay.com