

Südtiroler Gemüse, Kartoffeln und Kresse

Gemüse ist gesund, ebenso wie Kartoffeln. Beide eignen sich für eine ausgewogene Ernährung, auch vegetarisch. Besonderen Geschmack erhalten Gemüse und Kartoffeln durch die Höhe, in der sie angebaut werden.



GRUNDWISSEN

Bereits im Jahr 2005 bekam Gemüse (Kartoffel, Eisbergsalat, Radicchio und Kohl) das Qualitätszeichen Südtirol. 2014 folgten in dem gleichen Sektor der QZ die Spargeln und 2022 letztendlich auch die Kresse.

Für Wikipedia ist Gemüse:

(von mittelhochdeutsch *gemüese*, ursprüngliche Bedeutung: „Mus aus Nutzpflanzen“) ist heute ein Sammelbegriff für essbare Teile wild wachsender oder in Kultur angebauter Pflanzen. Meist handelt es sich um Früchte, Blätter, Knollen, Stängel oder Wurzeln von ein- oder zweijährigen krautigen Pflanzen, die roh, gekocht oder konserviert verzehrt werden.

Dazu noch aus Wikipedia die Erklärungen jener Gemüsesorten, die in Südtirol das QZ haben:

- Kartoffel
(*Solanum tuberosum*), in Teilen Deutschlands, Österreichs und der Schweiz auch als **Erdapfel**, **Erdbirne**, **Grundbirne**, **Potaten** (nur im Plural), **Tüffke** und unter weiteren Regionalnamen bekannt, ist eine Nutzpflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Im allgemeinen Sprachgebrauch werden mit Kartoffeln meist die im Boden heranwachsenden **Knollen** bezeichnet, mit denen die Pflanze sich vegetativ vermehrt und welche als einzige Pflanzenteile essbar sind, da sie wenig Solanin enthalten.
Das Wort Kartoffel (im 17. Jahrhundert noch *Tartuffel*) leitet sich von *tartufolo* ab, dem

italienischen Wort für Trüffel, das wiederum abgeleitet ist von lateinisch *terrae tuber* („Erdknolle“).

- Spargel

(*Asparagus*), von lateinisch *asparagus* ist eine Pflanzengattung in der Familie der Spargelgewächse (Asparagaceae). Spargel-Arten sind in der Alten Welt in Eurasien und Afrika weitverbreitet. Es gibt einige Arten und Kulturformen, die als Zierpflanzen verwendet werden. Die wirtschaftlich wichtigste Art dieser Gattung ist der Gemüsespargel

(*Asparagus officinalis*) ist eine Art der Gattung Spargel (*Asparagus*).

Umgangssprachlich wird er meist kurz **Spargel** (über mittellateinisch *sparagus* und lateinisch *asparagus* von griechisch *aspáragos*) genannt. Gegessen werden die jungen Triebe (griechisch bzw. attisch *asp(h)áragos*, „junger Trieb“, von *spargéin*, „strotzen, geschwollt sein, mit jungem Trieb sprießen“).

Die Heimat des Gemüsespargels sind die warmen und gemäßigten Regionen Süd- und Mitteleuropas, Nordafrikas und Vorderasiens, besonders an Flussufern. Er wird in mehreren Cultivaren als Gemüsepflanze kultiviert.

- Eisbergsalat

werden mehrere Sorten des Gartensalats (*Lactuca sativa* var. *capitata nidus jaggeri*) mit fest geschlossenen Köpfen bezeichnet (Kopfsalat). Sie gehören zusammen mit dem **BataviaSalat**, einer älteren Form mit nach oben geöffneten Köpfen, zur Crisphead-Gruppe. Die Sprossachse ist stark gestaucht, die Blätter überlappen sich und bilden einen dichten, rundlichen „Kopf“. Verzehrt werden beim Eisbergsalat die inneren Blätter.

- Radicchio

(*Cichorium intybus* var. *foliosum*) ist eine Kulturform der Gemeinen Wegwarte (Zichorie), die als Gemüse oder Salat genutzt wird. Die verschiedenen Sorten wurden früher vor allem in Italien angebaut, woraus sich die regionalen Bezeichnungen herleiten. Zur eindeutigen Unterscheidung der Sortengruppen werden unten daher die italienischen Namen verwendet.

Seine rote Farbe verdankt er den physiologisch wichtigen Anthozyanen, außerdem enthält er Lactucopikrin, einen früher *Intybin* genannten, anregenden Bitterstoff, der roh verzehrt am besten wirkt.

- Kohl

Der deutsche Gattungsname **Kohl**, von ahd. *kôl(i)* bzw. *chôl(o)*, wurde bereits von den Germanen aus dem lateinischen *caulis* „Stängelkohl“ entlehnt, das im ursprünglichen Sinne nur den Strunk einer Pflanze bezeichnete. Das lateinische Wort *caulis* selbst geht – wie altgriechisch *καυλός* (*kaulós*) „(hohler) Stängel, Stiel, Schaft, Strunk, Kohl, meist Gemüsekohl“ – vermutlich auf eine indogermanische Wurzel *kaul* mit der Bedeutung ‚hohl‘ und ‚hohler Pflanzenstängel‘ zurück.

Gemüsekohl

(*Brassica oleracea*) ist eine formenreiche Pflanzenart der Gattung Kohl (*Brassica*) in der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Die Zuchtformen umfassen etliche Gemüse-Kulturformen.

Kopfkohl

(*Brassica oleracea* convar. *capitata* L), kurz auch **Kohl** genannt, ist eine Zuchtform (Convarietät) des Gemüsekohls (*Brassica oleracea*) aus der Gattung Kohl (*Brassica*).

- Kresse (Gartenkresse)

(*Lepidium sativum*), in botanischer Literatur meist **Garten-Kresse** geschrieben, ist

eine Pflanzenart aus der Gattung der Kressen (*Lepidium*) innerhalb der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). Es wird vermutet, dass die Gartenkresse aus West- oder Zentralasien stammt; dort kommt sie auch noch wild vor. Als Kulturpflanze wird sie vielseitig verwendet.

Das Pflichtenheft für die Qualitätsprodukte Gemüse, Kresse & Kartoffeln sieht folgende Kriterien vor:

- Anbau in der Region,
- Anbau im Freiland (außer Kresse, die in Keimzellen angebaut wird),
- Anbau in Höhen von 600 bis 1.700 Metern (außer Spargel), damit Aromen und Geschmack sich durch langsame Reifung entfalten können,
- Regelmäßige Kontrollen durch unabhängige Kontrollstellen.

Kartoffeln

Hauptsächlich werden Kartoffeln im Pustertal angebaut. Die Saatbaugenossenschaft wurde 1958 gegründet und hat seit 1993 den Sitz in Bruneck mit Lager (Kistenlager = 1.000 kg pro Kiste). Die Genossenschaft hat 112 Mitglieder, davon sind 75 aktiv mit ca. 150 ha Anbaufläche. Es werden je nach Gebiet 25 verschiedene Kartoffelsorten angebaut. Das Saatgut ist zertifiziert und stammt aus Deutschland und den Niederlanden.

Die Bewässerung der Äcker ist bei genügend Niederschlag nicht notwendig, ansonsten erfolgt eine Flächenberegnung. Je nach Witterung ist auch Pflanzenschutz notwendig. Erntezeit (maschinell) ist von Ende August bis Ende September. Gelagert werden die Kartoffeln bei 4 bis 4,5°. Erntemenge: ca. 6.000 t.

Die angebauten Sorten sind: Spunta, Monalisa, Juwel, Krone, Big Rossa, Desiree, Draga, Majestic, Kennebec, Kipfler und Blaue St. Galler.

Man unterscheidet zudem die Kartoffeln und deren Eignung:

- festkochend für Salz und Pellkartoffeln sowie Kartoffelsalate,
- vorwiegend festkochend für Brat- und Röstkartoffeln, Gemüsesuppen und Pommes Frites,
- mehlig für Püree, Nockerln und Kartoffelteige.

Spargel

Das größte Spargelanbaugebiet befindet sich zwischen Terlan, Siebeneich und Vilpian. Etwas angebaut wird Spargel auch in Kastelbell im Vinschgau, ebenso wie in Tramin.

In Terlan unter der Marke „Margarete“ bauen ca. 13 Bauern Spargel auf 10 ha an. Die Felder werden für ca. 10 Jahre genutzt, denn der Spargel (Liliengewächs) ist eine mehrjährige Pflanze, die erst im 2. Jahr eine kleine Ernte erlaubt und ab dem 4. Jahr eine Vollernte bringt. Die Pflanzen stammen von Vermehrern in Deutschland und den Niederlanden.

Es gibt verschiedene Sorten, die je nach Erde, Klima und Standort geeignet sind: Viatlim, Ramires, Rakete, Gijnlim (klassisch).

Der Reihenabstand ist ca. 2 bis 2,20 m. Die maschinelle Bepflanzung in ca. 15 cm Tiefe und ca. 25 cm Abstand zwischen Pflanzen. Benötigt werden sandige Flinsböden, das ist Schwemmland. Bewässert wird mit Tropfschläuchen.

Wenn es Pflanzenschutz benötigt, dann gegen Pilze wie im Weinbau.

Geerntet wird je nach Witterung von Mitte März bis gegen Ende Mai. Von den ca. 62.000 kg werden ca. 30% im Geschäft bei der Kellerei Terlan, 40% in Geschäften in Südtirol verkauft und 30% an die lokale Gastronomie verteilt.

Bei der Ernte wird jeden Tag gestochen. Ab 7.00 h früh, ab 9.00 h wird in der Anlage in Andrian zuerst mit kaltem Wasser gewaschen, dann sortiert (Größe, Dicke, Form) und

verarbeitet. Ab 12.00 h wird ausgeliefert.

Nach der Ernte wachsen die Spargel zu Stauden.

Im November werden die Reihen aufgeschüttet und mit Folien (Tunnel) abgedeckt. Die Folien sind auf einer Seite weiß auf der anderen schwarz. Die Farbe beeinflusst die Wärme und das Wachstum der Pflanze: Weiße Seite nach oben kühl, schwarze Seite nach oben nimmt Wärme auf. Bei 8° Bodentemperatur wächst die Pflanze am Besten.

Gut zu wissen

- **Gemüse** wird von 400 landwirtschaftlichen Familienbetrieben angebaut, die mehr als 10.000 t Gemüse und Kartoffeln pro Jahr produzieren. Die Jahresproduktion lässt sich folgendermaßen nach Gemüsesorten aufteilen:
 - Kartoffeln 6.000 t
 - Blumenkohl 3.000 t
 - Kohl und Sauerkraut 800 t
 - Radicchio 400 t
 - Eisbergsalat 350 t
 - Spargel 70 t.
 - Kresse 15.000 Kistln.
- In Südtirol werden als **Kresse** mit QZ 11 verschiedene Sorten „Microgreens“ in Keimzellen und dann in Wachstumszellen angebaut.
- **Kartoffeln** bestehen aus Wasser (80%), Stärke (15%), Proteine (2%), Mineralsalze (1,8%), zudem gibt es zwei Kategorien: Frühkartoffeln (März bis Juni) und Speisekartoffeln (ab Juli). Die Schale der Kartoffel kann weiß (gelblich, bernsteinfarben, ockergelb) oder rot sein. Die Schale kann glatt, rau, schuppig oder schorfig sein.
- Die **Höhe von mindestens 600 Metern** über dem Meer gibt dem Gemüse viel Zeit, den Geschmack zu entwickeln. Sie sind deshalb aber auch knackiger und reicher an Vitaminen und Nährstoffen, u.zw.:
 - Blumenkohl (Kalium, Folsäure, Vitamine C, B5 und B6),
 - Eisbergsalat (Calcium, Kalium, Vitamin A),
 - Kartoffeln (Kalium und Vitamin C),
 - Kohl und Sauerkraut (Vitamin C),
 - Radicchio (Calcium, Kalium, Magnesium, Vitamine A und C)
 - Spargel (Kalium, Phosphor, Magnesium, Calcium, Eisen, Asparaginsäure, Vitamine A, C, E, B1, B2, B6),
 - Kresse (Vitamin C, B und E, Calcium, Magnesium, Eisen).
- Im Vinschgau wird **Blumenkohl** bis in eine Höhe von 1.750 m angebaut. Die wichtigsten Sorten sind Seoul und Clapton, Casper für den Bioanbau.
- Zudem wird im Vinschgau folgendes **Bio-Gemüse** angebaut: Kartoffeln, Blumenkohl, Sellerie, Eisberg, Weißkohl und Rote Rüben.

Geschichte

In der Geschichte des Gemüses gibt es eindeutig ein „Vor“ und „Nach“ der Entdeckung Amerikas 1492.

Die Römer kannten sicherlich schon den Spargel, denn:

- Der römische Autor Columella erwähnt ihn in seinem Buch De re rustica. Als Heilpflanze diente bevorzugt wildwachsender Spargel, der nach Dioskurides harntreibend und abführend wirken sowie gegen Gelbsucht helfen sollte. Mit diesen



Indikationen wurde er bis ins 19. Jahrhundert verwendet.

Mit den Römern und ihrer Kultur fand der Spargel vermutlich auch den Weg über die Alpen (in [Trier](#) wurde 1994 ein bleernes Preisschild für Spargel aus dem 2. Jahrhundert gefunden). Mit dem Niedergang der römischen Kultur verschwand auch der Spargelanbau. Erst für das 16. Jahrhundert ist der Anbau wieder belegt – Spargel galt damals in aristokratischen Kreisen als teure Delikatesse. ([Wikipedia](#))

Der Kohl hat eine noch längere Geschichte:

- *Der Grüne Krauskohl lässt sich zumindest für das Griechenland des 3. Jahrhunderts v.Chr. nachweisen, ebenso für Italien. In Deutschland findet er sich in den Kräuterbüchern des 16. und 17. Jahrhunderts. Kohlrabi und Markstammkohl werden von [Plinius dem Älteren](#) erwähnt, in Deutschland lässt er sich ab dem 16. Jahrhundert nachweisen. Die festen Kohlköpfe sind auch erst aus dieser Zeit nachgewiesen, dürften aber schon zur Zeit [Hildegards von Bingen](#) im 11. Jahrhundert existiert haben. Brokkoli und Blumenkohl dürften aus Südgriechenland stammen. Über Genua (um 1490) dürften sie nach Frankreich, Flandern und Deutschland gekommen sein. Die ersten Abbildungen stammen von 1542. Der Rosenkohl wurde im 15. Jahrhundert in den spanischen Niederlanden beschrieben. In aus dem 16. Jahrhundert stammenden Kräuterbüchern werden zahlreiche Kohlsorten aufgeführt, unter anderem auch Weißkohl und Rotkohl. ([Wikipedia](#))*

Aus der „Neuen Welt“ stammen viele Gemüsesorten (Mais, Tomaten usw.) ebenso wie die Kartoffel. Letztere wurde in den Anden scheinbar bereits vor 8.000 Jahren angebaut.

Wo wird was angebaut

Mit Ausnahme von Spargel und Kresse, werden Gemüse und Kartoffeln oberhalb von 600 Höhenmeter in verschiedenen Talschaften Südtirols angebaut. Das hängt mit der Bodenbeschaffenheit und den Klimazonen zusammen.

Blumenkohl: vorwiegend Laas im Vinschgau, Eisacktal, Pustertal und Ritten

Kartoffeln: Pustertal

Kohl und Sauerkraut: Eisacktal, Pustertal und Vinschgau

Radicchio: Pustertal und Vinschgau



Die Produzenten

Pustertaler Saatbaugenossenschaft

G. Marconi Straße 7
39031 Bruneck
Tel. 0474 555 116
saatbau@pataste-brunico.it
www.saatbau.it/

Kellerei Terlan

Silberleitenweg 7
39018 Terlan
Tel. 0471 257135
info@terlaner-spargel.com
www.terlaner-spargel.com

SOLOS Vita landwirtschaftliche Gesellschaft GmbH

Hartmannweg 25
39042 Brixen
Tel. 389 5860979
contact@solos.farm
<https://www.solos.farm/>

Lechner Herbert

Kreuzmoosweg 7
39023 Laas
Tel. 0473 626528
herbert@lechner-bz.eu
www.lechnerkraut.com

VIP

Hauptstrasse 1/c
39021 Latsch
Tel. 0473 723 300
info@vip.coop
www.vip.coop

OVEG

Moosburgstraße 52
39023 Erys
Tel. 0473 739 932
oveg@vip.coop
www.vip.coop

Profarms

Schulweg 13
39057 St. Pauls/Eppan
Tel. 331 504 5908
info@profarms.bio
www.profarms.bio/microgreens/

ZUSATZ INFOS

Kuriositäten

Wussten Sie, dass

Anekdoten rund um die Kartoffel:

- Als die Kartoffel nach Europa gebracht wurde, wurde sie als Zierpflanze in königlichen, kaiserlichen und päpstlichen Gärten gehext und gepflegt. Die Kartoffelpflanze entwickelt Blüten, die bestäubt grüne Beeren erzeugt. Ein Landadliger ließ diese für Freunde kochen, ohne zu wissen, dass diese wegen des enthaltenen Solanins, ein Alkaloid, giftig sind. Die Pflanze wurde demzufolge ausgerissen und samt der unterirdischen Knolle verbrannt. Und da entdeckte man, dass die gutriechende Knolle genießbar war;
- Es gab immer wieder auch Hungersnöte in weiten Teilen Europas. Und da hat der Anbau von Kartoffeln weitergeholfen, aber nicht alle waren von Anfang an darüber begeistert...

Eine Legende besagt, Bauern hätten mangels Unterweisung die Samen oder die Pflanzen gekocht, anstatt der Knollen und sich daraufhin geweigert, diese anzubauen. Der König habe nun auf seinen Gütern Kartoffeln anbauen und diese von Soldaten bewachen lassen. Das wiederum hätte die Bauern der Gegend neugierig gemacht und auf Nachfragen hätten sie die Auskunft bekommen, dass auf dem jeweiligen Acker der König Knollenfrüchte für die königliche Tafel anbauen ließe. Die Soldaten seien zum Schutz der wertvollen Erdknollen abgestellt und hätten die Aufgabe jeden Diebstahl zu unterbinden. Angeblich schlichen die Bauern in den Nächten zu den Äckern und stahlen die Kartoffelsaat, um sie auf den eigenen Äckern anzupflanzen und die Wachsoldaten hätten dies auftragsgemäß übersehen. In Erinnerung an den Kartoffelbefehl legen Besucher heute auf dem [Grab Friedrichs des Großen](#) in Sanssouci oft Kartoffeln nieder. (Wikipedia)



Spargel müssen immer sehr frisch auf die Tafeln kommen. Um dies zu gewährleisten, fährt während der Erntezeit der Margarete-Spargel in Terlan und Umgebung das „[Spargel-Taxi](#)“ von Feld zu Feld und sammelt die geernteten Stangen ein, um sie gleich an die Verarbeitungszentrale nach Andrian zu bringen.

Warum ist **Spargel weiß?** *Die zarte, helle Farbe unseres Spargels entsteht, weil die Triebe im Verborgenen unter der Erde wachsen. Schützende Erdwälle halten sie bis zur Ernte vom Sonnenlicht fern und verhindern so die Bildung von Chlorophyll. ([Terlaner Spargel](#))*

In Kastelbell im Vinschgau wird auf ca. 3 ha ebenfalls [Spargel](#) angebaut. Die Ernte erfolgt hier wegen der höheren Lage zwischen Mitte April bis Anfang Juni.

Damit **alte Gemüsesorten** nicht in Vergessenheit geraten, bzw. auch wieder entdeckt werden und so zur Artenvielfalt beiträgt, kümmert sich die Vereinigung [Arche Südtirol](#).

Südtirols Sterneköche setzen seit vielen Jahren auf die Zusammenarbeit mit Bauern, die spezielle Gemüsesorten nach speziellen Anbaumethoden anbauen, wie zum Beispiel:

- [Herbert Hintner](#) (zur Rose, Eppan)
- [Norbert Niederkofler](#) (Atelier Moessmer, Bruneck)
- [Theodor Falser](#) (Johannesstube, Welschnofen)

Rezepte

Mehlige Kartoffeln eignen sich für köstliche, sommerliche [Marillenknödel](#). Ein Kombi-Rezept aus dem Osten (Pustertaler Kartoffeln) und dem Westen (Vinschger Marillen) Südtirols.

Kleiner Tipp: Marillenknödel können eingefroren werden und auch später genossen werden!

Ganz klassisch wird der [Terlaner Spargel mit Bozner Sauce](#) genossen. Entstanden ist dieses Rezept als Bozner Bürger zum Spargelessen nach Terlan kamen und während der Wartezeit auf die gegarten Spargel anfingen gekochte Eier zu zerdrücken und mit Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Öl, Essig und Senf abzuschmecken.

Gemüse im Mittelpunkt

Wenn in Terlan [Spargelzeit](#) angesagt ist, gibt es jedes Jahr eine Spargelkönigin, die beim großen Eröffnungsfest den ersten Spargel stechen darf. Zudem werden neben den gastronomischen Höhepunkten bei den lokalen Spargelwirten Feldbegehungen und Wanderungen auch mit dem Rad zum Thema Spargel organisiert.

Während der [Kastellbeller Spargelwochen](#) gibt es neben kulinarischen Momenten bei den Restaurants der Zone auch Spargelwanderungen, Besichtigungen und Führungen.

In Niederdorf finden alljährlich im September die Kartoffelwochen statt. Den Höhepunkt stellt dabei immer das [Kartoffelfest](#) dar mit Bauernmarkt und gastronomischen Ständen.

Am Deutschnonsberg finden alljährlich zwischen Mitte September und Mitte Oktober die „[Radicchiotage](#)“ statt. Viele verschiedene kulinarische Radicchio-Spezialitäten bieten die lokalen Gastbetriebe an.

Im Oktober und November gehen in Laas im Vinschgau die „[Vinschger Krautwochen](#)“ über die Bühne. Neben Kraut Spezialitäten, die man in den lokalen Gastbetrieben genießen kann, findet auch ein spezieller Bauernmarkt.

Daten und Fakten im Überblick

- 2005 Qualitätszeichen für Südtiroler Gemüse
- 2014 QZ für Südtiroler Spargel



- 2022 QZ für Kresse
- 400 landwirtschaftliche Familienbetriebe
- 600 bis 1.700 m Anbaugebiet für QZ Gemüse
- mehr als 10.000 t Jahresproduktion, vor allem Kartoffeln und Blumenkohl
- Gemüsesorten:
 - Blumenkohl
 - Anbaugebiete: Vinschgau, Eisacktal, Pustertal, Ritten
 - ...3.000 t Produktion jährlich
 - Eisbergsalat
 - ...350 t Produktion jährlich
 - Kartoffeln
 - Anbaugebiet: Pustertal
 - 6.000 t Produktion jährlich
 - Kohl und Sauerkraut
 - Anbaugebiete: Eisacktal, Pustertal, Vinschgau
 - 800 t Produktion jährlich
 - Radicchio
 - Anbaugebiete: Pustertal, Vinschgau
 - 400 t Produktion jährlich
 - Spargel
 - Etschtal (Vinschgau und Terlan mit Umgebung)
 - 70 t Produktion jährlich
 - Kresse
 - 1 Produzent (11 verschiedene Sorten „Microgreens“)

Quellen: VIP, Südtiroler Qualitätszeichen, Wikipedia, Pustertaler Saatbaugenossenschaft, Terlaner Spargel Margarete, TV Dorf Tirol, TV Kastelbell-Tschars