

Rezepte

und Zubereitungstipps der Werros auf www.biospargel.ch



Regional und saisonal

«Manchmal ernten wir zwei Mal am Tag»

Das begehrte Gemüse wächst auch in der Region, insbesondere auf den Feldern der Familie Werro in Guin (FR).

Text: Anne-Isabelle Aebli Bilder: Stéphane Gerber

Spargeln «Aus der Region. Für die Region.» kündigen den Frühling so sicher an wie die Schwalben. Denn diese Pflanze, die ursprünglich aus Eurasien stammt, braucht Wärme, um zu wachsen. In den letzten Jahren wird sie auch in unseren Breitengraden vermehrt angebaut und die lokalen Sorten sind ein echter Erfolg. Nun ist das feine und kalorienarme Gemüse auch mit dem Bio-Label erhältlich. Kuno und Carmen Werro haben uns ihren Betrieb in Guin (FR) gezeigt, in dem sie auch Biospargeln anbauen.

Seit wann bauen Sie Spargeln an?

Wir haben vor vier Jahren angefangen. Der Boden unserer Felder ist sehr sandig, er eignet sich gut für Spargeln und schlecht für den Getreideanbau. In den ersten zwei Jahren konnten wir nichts ernten, weil die Pflanzen erst stark genug werden müssen. Spargelpflanzen sind wie Blumen: Je mehr man sie schneidet, desto mehr Triebe entstehen.





2

3

4

1 Carmen und Kuno Werro mit ihrem Sohn auf einem ihrer Spargelfelder.

2 Grüner Spargel wächst auf flachen Feldern.

3 Weisse Spargeln werden ausgegraben, sobald sich die Spitzen zeigen.

4 Familie Werro baut grünen und weissen Spargel an.

Bauen Sie grünen oder weissen Spargel an? Beides. Es ist dieselbe Sorte, nur das Anbauverfahren unterscheidet sich. Grüner Spargel wächst auf flachen Feldern. Wenn er aus dem Boden kommt, ist er weiss. Die Sonne verändert die Farbe. **Damit der Spargel weiss bleibt, bedecken wir ihn mit einem Erdhügel und Plastikfolie.** Sobald sich die Spitzen zeigen, graben wir die Spargeln aus und schneiden sie ab. Anschliessend bedecken wir wieder alles mit Erde, damit die anderen Triebe wachsen können.

Das klingt nach einer anspruchsvollen und arbeitsintensiven Produktion.

Ja, alles erfolgt manuell! Wenn es warm ist, kann Spargel bis zu 15 cm pro Tag wachsen. Manchmal ernten wir morgens und abends. Während der Saison von Mitte April bis Mitte Juni stellen wir Helfer ein. Spargel ist frost- und temperaturempfindlich. Wenn wie in letzter Zeit eine Bise weht und es kalt ist, wächst nichts!

Wie sieht die Pflanze konkret aus?

Es ist eine Art Krone, an der die Stangen wachsen. An jeder Krone wachsen zwischen 15 und 20 Spargelstangen. Im Sommer lassen wir die Spargel zu grossen Pflanzen heranwachsen. Das brauchen sie, um sich zu regenerieren, und die Bienen lieben sie!

Wie viel Spargeln produzieren Sie?

Im Moment haben wir zwei Hektar und wir werden zwei weitere bepflanzen. Wir rechnen mit vier bis acht Tonnen Spargeln pro Hektar. Im letzten Jahr haben wir rund vier Tonnen produziert, aber unsere Kultur ist noch jung.

Haben Sie einen Tipp für die Zubereitung?

Carmen: Das beste Rezept ist ganz einfach mit einer Sauce Hollandaise und einem guten Stück Fleisch. Ausserdem mag ich sehr gerne Spargelsuppe mit Bärlauch. Man kann auch ein Risotto oder Flammkuchen mit Spargeln zubereiten und viele weitere leckere Rezepte. **MM**



Neuheit

Trockenfleisch

Seit März finden die Kunden im Charcuterie-Sortiment der Genossenschaft eine neue Spezialität «Aus der Region». Für die Region: **getrocknetes Schweinefilet.**

Es wird von der Metzgerei Montandon in Les Ponts-de-Martel (NE) hergestellt, aus Schweizer Fleisch, das hauptsächlich aus den Tälern von Les Ponts-de-Martel, La Sagne und La Brévine stammt. Das aus dem Rücken herausgeschnittene Filet ist das beste Stück vom Schwein. Es wird trocken gepökelt und anschliessend sechzehn Wochen gereift. Nach der Hälfte der Reifezeit wird es mit Kräutern eingerieben. Das verleiht ihm sein Aroma.

Nach dem Trocknen

wird jedes Stück gewogen, um zu überprüfen, ob es genug Wasser verloren hat. Wenn nicht, muss es weitere zwei bis drei Wochen reifen. Die erforderliche Zeit für die Reifung hängt vom Wetter und von der Fleischqualität ab. Zuletzt wird das getrocknete Schweinefilet in hauchdünne Scheiben geschnitten. So aufbereitet zergeht es auf der Zunge und die Aromen können sich optimal entfalten.

Diese Woche in Aktion
Fr. 5.95 pro 100 g

«Aus der Region. Für die Region»

Pökelwaren mit dem feinen Geschmack des Terroirs

Charcuterie-Produkte aus Epagny (FR) sind typisch für das Greyerzerland und begeistern Liebhaber von Wurst, Salami, Rohschinken und Speck.

Text: Anne-Isabelle Aebli **Bilder:** Stéphane Gerber

Nicht nur die Bewohner des Greyerzerlandes lieben ihre regionalen Produkte und können nicht genug davon bekommen. Auch über die Region hinaus sind sie beliebt. Seit über 80 Jahren werden sie in Epagny (FR) am Fuss des Schlosses Greyerz hergestellt. Die gleichnamigen Wurstwaren sind typisch für die Region. Deshalb bekommen sie diese Woche, die abermals den Produkten mit dem Label «Aus der Region. Für die Region.» gewidmet ist, einen Platz in der ersten Reihe.

«Es handelt sich um erstklassige Fleischwaren, die von den Kunden sehr geschätzt werden. Sie sind genau richtig mit Gewürzen, Salz, Pfeffer und Kräutern verfeinert. Das verleiht ihnen ihren wunderbaren Geschmack», sagt Sylvie Pilloud, Leiterin der Abteilung für «Tradition»-Fleischprodukte im Gruyère Centre in Bulle.

Grosse Auswahl an Geschmacksrichtungen

Das grosse Sortiment wird allen kulinarischen Vorlieben gerecht, erklärt die Abteilungsleiterin weiter. **«Manche Wurstwaren sind mild, andere haben einen kräftigen Geschmack.»** Salami und Wurst sind nature, mit Knoblauch, Pfeffer oder Kräutern erhältlich. «Knoblauchwurst und Trockenfleisch sind am begehrtesten.» Und wie der Rest des Sortiments haben sie den Vorteil, dass sie in verschiedenen Formaten angeboten werden, um den individuellen Bedürfnissen zu entsprechen: vorgeschritten für die schnelle Zubereitung, am Stück oder als ganze Würste, die länger haltbar sind als Aufschnitt.

«Manche Produkte werden auch als Snacks angeboten, die sich bestens für die Mittagspause eignen. Sie sind perfekt für unterwegs.» Für den Apéro oder Brunch gibt es fixfertige Mischungen, die nur noch angerichtet werden müssen. «Man sollte die Verpackung immer eine Viertelstunde vor dem Verzehr öffnen und das Fleisch bei Raumtemperatur servieren. So kann es sein ganzes Aroma entwickeln», empfiehlt Sylvie Pilloud, Verantwortliche für die «Tradition»-Produkte des Gruyère Centre.

Diese Woche finden im Avry Centre und im Gruyère Centre in Bulle Verkostungen statt! **MM**



Verkostung

Diese Woche

im Avry Centre und
Gruyère Centre
in Bulle

Sylvie Pilloud stammt zwar ursprünglich aus dem Waadtland, spart jedoch nicht mit Lob für die Charcuterie aus dem Greyerzerland. Sie schätzt die Qualität und die verschiedenen Aromen.