



Foto: iStock

100% Kontrolle in Produktion und Verarbeitung!



# Wir schauen aufs Ganze

Die Biobäuerinnen & Biobauern

**Bio-Eier**  
Weil es ums Ganze geht!



### Wir sichern beste Bio-Qualität

Die Bio-Landwirtschaft erzeugt hochwertige Lebensmittel von gesunden Tieren und Pflanzen – und das bei guten Erträgen. Bio-Kontrollsysteme garantieren, dass Bio drin ist wo Bio drauf steht.

### Wir schützen Klima und Umwelt

Die Bio-Landwirtschaft verringert Treibhausgase, baut gesunde Böden auf, schützt das Trinkwasser und fördert die biologische Vielfalt von Tieren und Pflanzen.

### Wir gestalten lebenswerte Lebensräume

Eine reich strukturierte Landwirtschaft, die biologisch wirtschaftet und Tiere artgerecht hält, schafft lebenswerte Lebensräume für Mensch, Tier und Pflanzenwelt.

Höchste Produktqualität ist den BIO AUSTRIA Bäuerinnen und Bauern ein besonderes Anliegen, daher schaffen sie optimale Bedingungen für das Heranwachsen und Gedeihen ihrer Tiere!  
[www.bio-austria.at/richtlinien](http://www.bio-austria.at/richtlinien)

### Lust auf Bio-Produkte?

Bezugsadressen finden Sie unter [www.bio-austria.at/biomaps](http://www.bio-austria.at/biomaps).

Mehr über das Bioland Österreich auf [www.landnet.at](http://www.landnet.at).

[www.bio-austria.at](http://www.bio-austria.at)

## FRÜHLINGS-OMELETTE

(4 Portionen)

700 g Spinat oder Brennesseln  
2 Knoblauchzehen  
100 g (Weiß) Brot  
6 Eier  
Salz, Pfeffer  
ev. Muskat  
3 EL Olivenöl

Spinat bzw. Brennesseln blanchieren, gut abtropfen lassen. Knoblauch hacken, Brot (ohne Rinde) zerbröseln. Eier verquirlen, Knoblauch, Brot, Gewürze, grob gehackten Spinat oder Brennesseln dazugeben. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Masse eingießen, stocken lassen, dann Hitze reduzieren. Wenn die Unterseite goldbraun ist, wenden (am besten mit Hilfe eines Tellers oder Deckels) fertig braten. Ev. mit Käse bestreuen.

**Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.**

### BIO AUSTRIA

Linz: Auf der Gugl 3/3.0G, 4021 Linz, T +43(0)732/654 884, E [office@bio-austria.at](mailto:office@bio-austria.at)  
Wien: Theresianumgasse 11/51, 1040 Wien, T +43(0)1/403 70 50, E [sekretariat@bio-austria.at](mailto:sekretariat@bio-austria.at)

Niederösterreich/Wien: Tel: +43(0)2742-908 33, e-mail: [niederösterreich@bio-austria.at](mailto:niederösterreich@bio-austria.at)  
Burgenland: Tel: +43(0)2612-436 42, e-mail: [burgenland@bio-austria.at](mailto:burgenland@bio-austria.at)  
Oberösterreich: Tel: +43(0)50-69 02-14 20, e-mail: [oberoesterreich@bio-austria.at](mailto:oberoesterreich@bio-austria.at)  
Salzburg: Tel: +43(0)662-870 571-313, e-mail: [salzburg@bio-austria.at](mailto:salzburg@bio-austria.at)  
Kärnten: Tel: +43(0)463-33263, e-mail: [kaernten@bio-austria.at](mailto:kaernten@bio-austria.at)  
Tirol: Tel: +43(0)512-572 993, e-mail: [tirol@bio-austria.at](mailto:tirol@bio-austria.at)  
Vorarlberg: Tel: +43(0)5574-537 53, e-mail: [vorarlberg@bio-austria.at](mailto:vorarlberg@bio-austria.at)  
Steiermark: Tel: +43(0)316-80 50-71 44, e-mail: [steiermark@ernte.at](mailto:steiermark@ernte.at)



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens · Druckerei Janetschek GmbH · UW-Nr. 637



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND UND EUROPÄISCHER UNION  
MINISTERIUM FÜR BIODIVERSITÄT UND LEBENSQUALITÄT  
LE 07-13

## Wichtige Fragen und Antworten zu Bio-Eiern



### Woran erkenne ich Bio-Eier?

Seit Jänner 2004 ist jedes Ei eindeutig durch eine Nummer zu identifizieren. Diese gibt den KonsumentInnen Auskunft über die Haltungsform der Legehennen und deren Herkunft. Bei der aufgestempelten Nummer 0-AT-1234567 garantiert die „0“ biologische Haltung, eine „1“ steht für Freilandhaltung, die „2“ für Bodenhaltung. Die folgenden Buchstaben geben das Herkunftsland an, und anhand des anschließenden Zahlencodes wird der Legehennenhalter genau definiert.

### Sind Bio-Eier immer aus Freilandhaltung?

Ja, Bio-Eier werden von Hennen gelegt, die mindestens 10 m<sup>2</sup> Auslauf je Henne ins Freie haben. Allerdings ist nicht jedes Freilandhuhn auch ein Bio-Huhn. Nur Bio-Hühner werden biologisch und garantiert gentechnikfrei gefüttert. Im Gegensatz zu konventionellen Freilandhühnern werden sie auch nicht mit künstlichen Aminosäuren oder Carotinoiden gefüttert. Obwohl die klassische Käfighaltung in Österreich Gott sei Dank inzwischen verboten ist, stammt jedes 7. in Österreich verspeiste Ei aus Käfighaltung. In Verarbeitungsprodukten können importierte Käfig-Eier „versteckt“ sein, da für diese die oben beschriebene Kennzeichnungspflicht nicht gilt. Umso erschreckender, wenn man bedenkt, dass rund 2/3 der konsumierten Eier mehr oder weniger unbewusst gegessen werden: die Nudeln im Supermarkt, die Panade im Gasthaus etc. Wer hundertprozentig keine Käfig-Eier essen möchte, greift am besten zu Bio-Produkten!

### Sind Bio-Eier gesund?

Wer Bio-Eier isst, tut nicht nur den Legehennen etwas Gutes sondern auch sich selbst: biologische Eier weisen keine Antibiotika- und geringe bis keine Pestizidrückstände auf<sup>1</sup>, da deren Einsatz in der Produktion von Bio-Eiern verboten ist. Über Gras und andere Grünpflanzen werden Carotinoide aufgenommen, was den Einsatz von synthetischen Farbstoffen überflüssig macht. Da Bio-Hennen ausgiebig Sonne tanken können, legen sie Eier, die im Vergleich zu Eiern aus Bodenhaltung einen höheren Carotinoidgehalt aufweisen<sup>2</sup>.

1) Kouba M (2002): Quality of Organic Animal Products. INRA Productions Animales 15(3) 161-169.  
2) Plochberger, K. (1989): Feeding Experiments. A Criterion for Quality Estimation of Biologically and Conventionally Produced Foods. Agriculture, Ecosystems and Environment, 27, 419-428, Elsevier Science Publishers B.V., Amsterdam



Foto: fotolia

### KAISERSCHMARRN MIT APFELMUS

(10 - 12 Portionen)

3 EL Rosinen  
2 EL Rum  
125 ml Milch  
1 EL Sauerrahm  
4 Eier  
2 EL Honig  
geriebene Schale einer halben Zitrone  
120 g Mehl  
1 Prise Salz  
40 g Butter (od. Butterschmalz)  
Staubzucker

Rosinen in Rum tränken. Milch, Sauerrahm, Eidotter, Honig, Salz und Mehl gut verrühren, Rosinen unterrühren. Eiklar zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Teig eingießen, auf der einen Seite bei nicht zu hoher Temperatur goldgelb backen, wenden. Ebenfalls goldgelb backen und mit 2 Gabeln in Stücke reißen, fertig backen. Mit Staubzucker bestreut servieren. Dazu passt Apfelmus.