



Foto: iStock

Erdäpfel-Orangen-Suppe

(4 Portionen)

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 2 EL Rapsöl | ½ l Gemüsesuppe/Wasser |
| 2 kleine Zwiebeln | ¼ l Orangensaft |
| Kreuzkümmel | Orangenschale, gerieben |
| haselnussgroßes Stück Ingwer | Salz |
| 2 mehligke Erdäpfel | Joghurt oder Sauerrahm |
| 3 Karotten | |

Zwiebeln hacken, mit den Gewürzen in Öl anbraten, geschnittene Karotten und Erdäpfel dazugeben, mit Suppe/Wasser aufgießen, pürieren und mit Orangensaft, Salz und Orangenschale abschmecken. Vor dem Servieren nochmals mit dem Pürierstab aufschäumen. Mit einem Löffel Joghurt oder Sauerrahm servieren.

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

BIO AUSTRIA

Liniz: Ellbognerstraße 60, 4020 Linz, T +43(0)732/654 884, E office@bio-austria.at
Wien: Theresianumgasse 11/S1, 1040 Wien, T +43(0)1/403 70 50, E sekretariat@bio-austria.at

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

100% Kontrolle in Produktion und Verarbeitung!



Wir schauen aufs Ganze

Die Biobäuerinnen & Biobauern

Bio-Erdäpfel

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 kleinstrukturierte 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

Lust auf Bio-Produkte?

Bezugsadressen finden Sie unter www.bio-austria.at/biomaps.

Mehr über das Bio-Land Österreich auf www.landnet.at.

www.bio-austria.at



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



Ministerium für Landwirtschaft, Regionalentwicklung, Wirtschaft und Energie
LE 07-13
Lebensministerium.at



Lebensministerium.at



Wichtige Fragen und Antworten zu Bio-Erdäpfel



Wodurch unterscheiden sich konventionelle von Bio-Erdäpfeln?

Beim Anbau von Bio-Erdäpfeln wird auf den Einsatz leichtlöslicher mineralischer Düngemittel und chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmittel verzichtet. Auch chemische Keimhemmungsmittel und Krautreduktionsmittel kommen nicht zum Einsatz. Eine ausgeklügelte Fruchtfolge, die den Boden stärkt, und natürliche Dünge- und Pflanzenstärkungsmittel unterstützen das gesunde Wachstum der Kartoffeln. Das wirkt sich positiv auf den Vitamin- und Mineralstoffgehalt¹⁾ aus und schmeckt!

Werden Bio-Erdäpfel schneller alt?

Konventionell produzierte Erdäpfel keimen auch nach langer Lagerung nicht, weil sie mit chemischen Keimhemmungsmitteln behandelt werden. Über deren Frische sagt das allerdings nichts aus. Wie lange Erdäpfel frisch bleiben, hängt von der Sorte und der richtigen Lagerung ab. Bio-Frühhkartoffeln lassen sich nur ein bis zwei Wochen lagern, späte Sorten sind ideale Lagerkartoffeln. Wenn Sie Bio-Erdäpfel immer luftig, dunkel und kühl lagern (am besten bei 4-8 °C) bleiben sie lange frisch!

Sind Bio-Erdäpfel besser?

Erdäpfel schmecken nicht nur gut, sie sind auch eine gute Vitamin C-Quelle, fettfrei und weisen einen fast so hohen Kaliumgehalt wie Bananen auf.²⁾ Bio-Erdäpfel sind zudem frei von Pestiziden³⁾ und enthalten mehr Vitamin C⁴⁾ als konventionelle. Gut, dass sie nach wie vor eine der beliebtesten Beilagen sind: Danach befragt, fallen fast 30 Prozent der Österreicher spontan zuallererst (Bio)-Erdäpfel⁵⁾ ein. Mit 60 kg pro Kopf und Jahr liegt Österreich im guten europäischen Mittelfeld. Wenn es um Erdäpfel geht, darf ruhig ungehemmt weiter geschlemmt werden – am besten bio: für die Umwelt und die eigene Gesundheit!

1) Mengel K (1991): Ernährung und Stoffwechsel der Pflanze. Gustav Fischer Verlag Jena.

2) Vitamin C 11,859 mg, Fett 0,011 g, Kalium 271 mg (Banane 367 mg)

3) Gelegentlich können geringe Spuren von Rückständen chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmitteln nachgewiesen werden, die von Windverfrachtungen von konventionell bewirtschafteten Flächen stammen.

4) Alföldi, T., José Granada, Edith Kieffer et al (2006): Qualität und Sicherheit von Bioprodukten – Lebensmittel im Vergleich. FIBL Dossier Nr. 4, Forschungsinstitut für biologischen Landbau FIBL, CH-Frick

5) Marktagent.com/AMA Marketing, Onlinebefragung August 2007



Foto: iStock

Erdäpfelsalat mit Tomaten und Mozzarella (4 Portionen)

1 kg Erdäpfel
2 Becher Minimozzarella
250 g Cocktailtomaten
250 g Rucola
Olivenöl
weißer Balsamico
Salz
Pfeffer
Zucker

Erdäpfel kochen, abkühlen lassen und schälen. In zum Mini Mozzarella passende Größe schneiden. Tomaten halbieren, mit Kartoffeln und Mozzarella in eine Schüssel geben. Vinaigrette aus Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker herstellen und unterrühren. Kurz vor dem Servieren den Rucola zufügen.