

Die Biobäuerinnen
& Biobauern



Wir schauen
auf's Ganze.

BIO-REZEPTE FÜR KINDER



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus


LE 14-20
Entwicklung für eine lebensfähige Zukunft

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



Bio-Landwirtschaft ist:

- ✓ Hohe Lebensmittelqualität
- ✓ Schaffen lebenswerter Lebensräume
- ✓ Klimaschutz durch Verringerung von Treibhausgasen
- ✓ Aufbau gesunder Böden
- ✓ Schutz des Trinkwassers
- ✓ Fördern von Biodiversität
- ✓ Artgerechte Tierhaltung
- ✓ Lebensmittelproduktion ohne Einsatz von Gentechnik
- ✓ Wertvolle Lebensmittel von gesunden Tieren und Pflanzen
- ✓ Hohe Lebensmittelsicherheit durch Bio-Kontrollsystem



*Wir schauen
auf's Ganze.*

Die Biobäuerinnen & Biobauern

Was bringt die Kinderjause?

Die Leistungsfähigkeit ist nicht den ganzen Tag gleich hoch. Kinder verfügen über geringere Speicher als Erwachsene und sollten daher in jedem Fall regelmäßig etwas essen. Die Vormittags- und Nachmittagsjause ist deshalb neben den Hauptmahlzeiten essentiell.

Was gehört zu einer wertvollen Kinderjause?

Für die Jause ist Abwechslung und Vielfalt ganz wichtig, denn diese sorgt für Ausgewogenheit und eine gute Versorgung mit allem, was unsere Kinder brauchen.



- + Obst
- + Gemüse
- + Milchprodukte
- + Brot & Musli
- + viel zu trinken
- + am besten in Bio-Qualität!

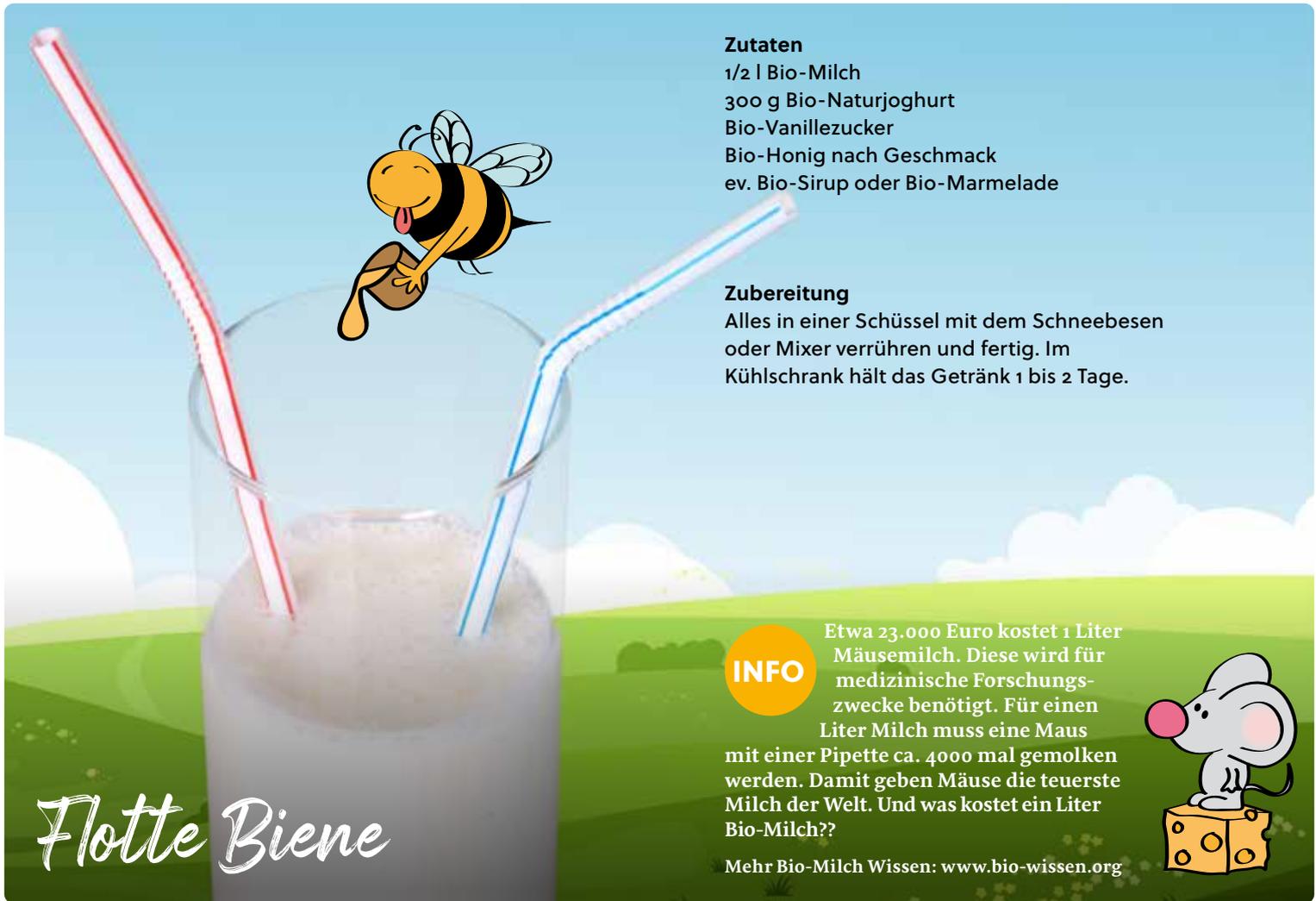
= 1 gesunde Kinderjause

Was ist das Besondere an Bio-Lebensmitteln?

Bio-Lebensmittel enthalten viele wichtige Inhaltsstoffe und praktisch keine Pestizid-Rückstände. Die Bio-Produkte sind daher eine wertvolle Basis für die Ernährung der Kinder.

Was ist Kindern bei ihrer Jause wichtig?

Kinder essen mit den Augen! Gut also wenn die Jause möglichst bunt aussieht. Mit grünem Paprika, roten Paradeisern und grüner Kresse lässt sich ganz leicht ein Brot mit lustigem Gesicht zaubern.



Flotte Biene

Zutaten

1/2 l Bio-Milch
300 g Bio-Naturjoghurt
Bio-Vanillezucker
Bio-Honig nach Geschmack
ev. Bio-Sirup oder Bio-Marmelade

Zubereitung

Alles in einer Schüssel mit dem Schneebesen oder Mixer verrühren und fertig. Im Kühlschrank hält das Getränk 1 bis 2 Tage.

INFO

Etwa 23.000 Euro kostet 1 Liter Mäusemilch. Diese wird für medizinische Forschungszwecke benötigt. Für einen Liter Milch muss eine Maus mit einer Pipette ca. 4000 mal gemolken werden. Damit geben Mäuse die teuerste Milch der Welt. Und was kostet ein Liter Bio-Milch??

Mehr Bio-Milch Wissen: www.bio-wissen.org





Lavendel UFOs

Zutaten für ca. 50 Stück

90 g Bio-Butter	1 TL getrocknete Bio-Lavendelblüten
60 g Bio-Zucker	1/4 Pck. Bio-Backpulver
170 g Bio-Mehl	1 Pkg. Bio-Vanillezucker
1 Bio-Ei	

Zubereitung

Butter mit Zucker schaumig rühren, dann Ei begeben. Zuletzt das mit Backpulver vermischte Mehl und die klein gehackten Lavendelblüten unterrühren. Blech mit Backpapier auslegen und Teig löffelweise als kleine Häufchen draufsetzen. Nicht zu eng! Bei 150° C (Heißluft) ca. 10 bis 15 min backen.

TIPP

Statt Lavendelblüten kann man Zitronenmelissenblätter, die wirken beruhigend oder Apfelmintblätter, die wirken belebend, verwenden.

INFO

Von weltweit rund 250.000 bekannten Pflanzenarten sind etwa 30.000 essbar. 150 Arten spielen für die menschliche Ernährung eine bedeutendere Rolle und nur drei – Weizen, Reis und Mais – decken 50% des Energiebedarfs der Weltbevölkerung.

Bio-Landwirtschaft setzt auf Vielfalt statt Einfach, kultiviert alte Getreidearten und sorgt dafür, dass geschmackliche Highlights wie Emmer, Einkorn, Kamut, Waldstaudekorn uvm. wieder verstärkt auf Bio-Feldern zu finden sind.

Mehr Bio-Milch Wissen: www.bio-wissen.org

Bio Saisonkalender

Wann ist welches Obst in Österreich reif?

	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT
Erdbeeren						
Kirschen						
Himbeeren						
Marillen						
Ribiseln						
Heidelbeeren						
Pfirsiche						
Brombeeren						
Äpfel						
Birnen						
Zwetschken						
Weintrauben						

Kinderernährung

INFO



5 mal Obst und Gemüse pro Tag sind optimal für eine ausgewogene Ernährung. Sie schmecken gut und können roh oder gekocht, als Vorspeise und als Nachspeise gegessen werden und lassen sich gut in Suppen oder Soßen verstecken.



Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornkuchen, ... Das ganze Korn enthält die ganzen Vitamine und Mineralstoffe.



Milch und Milchprodukte stärken die Knochen und sollten nach Möglichkeit 2 mal pro Tag gegessen oder getrunken werden.



Wer gerne Wurst oder Fleisch isst, sollte besonders auf die Qualität achten. Fettarme Wurstsorten und bestes Bio-Fleisch ergänzen einen abwechslungsreichen Speiseplan.



Besonders wichtig ist es, dass das Essen und Trinken abwechslungsreich und bunt ist und vor allem gut schmeckt!



Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Mag. Christine Schober, Ernährungswissenschaftlerin,
Landwirtschaftskammer OÖ



Wedges mit Dips

Dieses leichte Erdäpfelrezept ist eine gute Alternative zu Wedges aus der Tiefkühltruhe. Die Wedges können als Beilage oder als einfaches und schnelles Hauptgericht gegessen werden. Ihre Kinder werden nie wieder nach fettigen Pommes verlangen.

Zutaten

6 Bio-Erdäpfel
2-3 EL Bio-Sonnenblumenöl
Salz, Bio-Gewürze (zB Thymian, Basilikum, Oregano)

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen. Die Erdäpfel unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und je nach Größe vierteln oder achteln. Das Öl, Salz und Gewürze in einer Schüssel vermischen und die Erdäpfelspalten darin marinieren. Erdäpfel auf ein Backblech legen und im Ofen 45 Minuten backen, bis sie gar und hellbraun sind. Mit den Dips oder Kräutertöpfen servieren.

Bio-Kresse-Dip:

250 g Bio-Joghurt
1/2 Beet Bio-Kresse
etwas Bio-Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Bio-Tomaten-Paprika-Dip:

250 g Bio-Joghurt
1 TL Bio-Tomatenmark
1/2 TL Bio-Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Für beide Dips: Joghurt mit den Zutaten glatt rühren und in einer kleinen Schüssel anrichten.



Möhrenchen Mampf

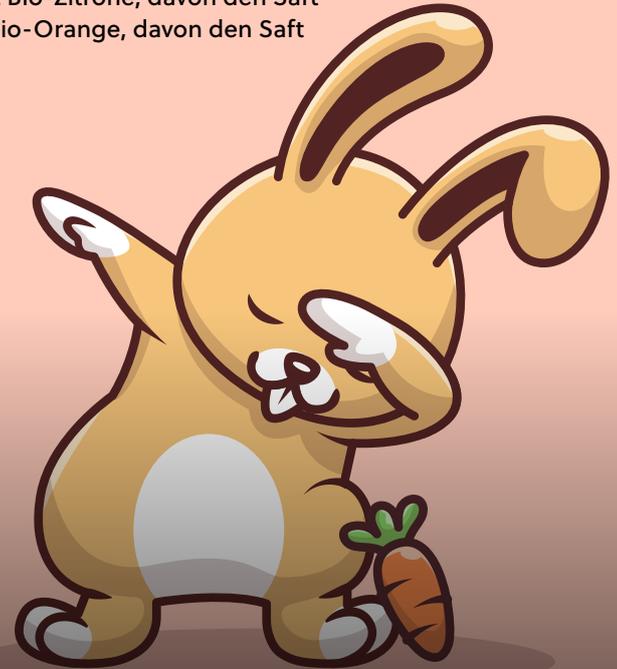
Bio-Apfel-Karotten Rohkost

2 – 3 kleine Bio-Karotten

1 Bio-Apfel

1/2 Bio-Zitrone, davon den Saft

1 Bio-Orange, davon den Saft



Zubereitung

Die Karotten und den Apfel zügig schälen und fein reiben. Mit dem Saft der Orange und Zitrone vermengen.

Wer will, kann noch ein paar Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Zutaten

1 l Bio-Apfelsaft

1 Bio-Zitrone

Kräutersträußchen z.B. aus

Bio-Zitronenmelisse und Bio-Apfelminze

1,5 l Mineralwasser oder Leitungswasser

Zaubertrank

Zubereitung

Zitrone in Scheiben schneiden und Kräutersträußchen für mindestens 2 Stunden in den Apfelsaft hängen. Vor dem Trinken fest ausdrücken und mit 1,5 l Wasser auffüllen.

TIPP

- + Stellen Sie für Ihre Kinder immer ein geeignetes Getränk griffbereit!
- + Nehmen Sie immer etwas zum Trinken mit, wenn sie unterwegs sind.



Pizzaschnecken

Zutaten

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 500 g Bio-Dinkelvollkornmehl | 1 Bio-Zwiebel |
| 1 TL Salz | 1 Stange Bio-Lauch |
| 1 Pkg. Germ | 300 ml Bio-Tomatensauce |
| 2 EL Bio-Sonnenblumenöl | 100 g würziger Bio-Käse |
| 350 ml lauwarme Bio-Milch | Oregano, Salz, Pfeffer |
| 1 Bio-Ei (zum Bestreichen) | ev. Oliven, Schinken |

Zubereitung

Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Germ einbröseln und mit den restlichen Zutaten zu einem mittelfesten Teig kneten. An einem warmen Ort zugedeckt auf das doppelte Teigvolumen aufgehen lassen. Inzwischen Zwiebel hacken, Lauch ringelig schneiden und beides in Öl andünsten. Tomatensauce dazugeben und 5 Minuten dünsten. Käse reiben. Den Teig ausrollen und mit der Gemüsesauce bestreichen. Oregano darüberstreuen, salzen, pfeffern und mit geriebenem Käse belegen. Wie eine Roulade einrollen und in gut fingerdicke Scheiben schneiden. Auf ein Backblech mit Backpapier legen, mit versprudzelter Ei bestreichen und bei 200 Grad 12 bis 15 Minuten backen.



So ein Topfenschmarr'n



Zutaten für 4 Portionen

250 g Bio-Topfen

4 Bio-Eier

1/4 l Bio-Sauerrahm

Salz

80 g Bio-Mehl

20 g Bio-Zucker

60 g Bio-Butter



Zubereitung

Eier trennen, Eiweiß mit Zucker schaumig schlagen. Passierten Topfen nach und nach mit Eidotter, Salz und Sauerrahm verrühren. Zum Schluss Eischnee langsam unterheben. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Masse eingießen. Auf beiden Seiten schön goldgelb werden lassen, zerkleinern und nochmals kurz nachbacken. Dazu passt am besten kurz angebratenes Bio-Obst der Saison.

INFO

In Österreich werden durchschnittlich 240 Eier pro Kopf und Jahr gegessen. Eine Legehennen legt etwa 280 Eier im Jahr. Rein rechnerisch besitzt daher beinahe jede/r ÖsterreicherIn eine persönliche Henne und kann daher durch das eigene Einkaufsverhalten entscheiden, wie diese Henne leben darf.

Mehr Bio-Eier-Wissen: www.bio-wissen.org



Richtiger Umgang mit Süßigkeiten:

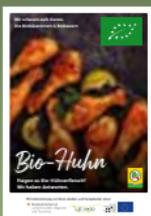
- + Am Wirkungsvollsten ist es, wenn Sie im Umgang mit Süßigkeiten mit gutem Beispiel voran gehen.
- + Verwenden Sie beim Backen Bio-Vollkornmehl und reduzieren Sie den Zuckeranteil bei den Rezepturen.
- + Belohnen Sie Ihr Kind nicht mit Süßigkeiten.
- + Bieten Sie Ihrem Kind statt Süßigkeiten Obst als Zwischenmahlzeit oder als Nachtisch an.
- + Mäßiges Naschen sollte erlaubt sein. Verbieten Sie Ihrem Kind Süßigkeiten, werden diese meist besonders begehrt.
- + Auch Limonaden und Müsliriegel werden zu den Süßigkeiten gezählt.

TIPP

- + Geben Sie Ihrem Kind immer Obst und/oder Gemüse in den Kindergarten bzw. in die Schule mit.
- + Obst- und Gemüsesticks eignen sich besonders gut als Zwischenmahlzeit.

Viel Spaß beim Ausmalen!





Sind Sie auf den Bio-Geschmack gekommen?

Wir bringen Ihnen Bio näher – auf unserer Website www.bio-austria.at erfahren Sie, was Bio ist. Wo Sie Bio-Lebensmittel in Ihrer Nähe bekommen, können sie auf www.biomaps.at nachschlagen.

Sind Sie interessiert an mehr Bio-Infos?

Dann fordern sie unsere Produktkarten Bio-Eier, Bio-Honig, Bio-Schweinefleisch, Bio-Rindfleisch, Bio-Gemüse, Bio-Obst, Bio-Getreide, Bio-Milch und viele mehr an. Jeder Folder enthält Antworten zu den jeweiligen Produktgruppen und köstliche Rezepte.

Impressum

Herausgeber: BIO AUSTRIA

Fotos: Do Laura Heneis, Shutterstock, David Faber, BIO AUSTRIA/Liebentritt

Illustrationen: Shutterstock, Ausmalbild: Katja Jäger

Grafik: cchristof, Druck: Kontextdruck

Mehr Infos

www.bio-austria.at