



Foto: fotolia

VOLLKORNBROT

250 g Weizenvollkornmehl
 250 g Dinkelvollkornmehl
 je ½ Tasse Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen (oder andere Saaten)
 2 TL Salz
 1/3 Würfel (15g) Germ (Hefe)
 ca. 700 ml Wasser
 1 TL Honig
 1 EL Brotgewürz (Fenchel, Kümmel, Anis, Koriander)

Saaten in der halben Wassermenge mindesten 12 Stunden quellen lassen.
 Alle Zutaten zu einem zu einem weichen Teig verkneten und ca. 2 Stunden zugedeckt gehen lassen. Den Teig anschließend in eine befettete Backform geben und so lange zugedeckt stehen lassen, bis sich das Volumen um ca. ein Drittel vergrößert hat. Den Teig im vorgeheizten Ofen bei ca. 200 °C 60 Minuten backen.

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
 Wien: Theresianumgasse 11/51, 1040 Wien, T +43(0)1/403 70 50, E sekretariat@bio-austria.at

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

100% Kontrolle in Produktion und Verarbeitung!



Wir schauen aufs Ganze

Die Biobäuerinnen & Biobauern

Bio-Getreide

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

Lust auf Bio-Produkte?

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

Mehr über das Bioland Österreich auf www.landnet.at.

www.bio-austria.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-Getreide



Bio-Brot oder Vollkornbrot?

Wer sich gesund ernähren möchte, greift aus gutem Grund lieber zu Vollkornprodukten. Diese enthalten mehr Eiweiß, Fett, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als Produkte aus raffiniertem Mehl. Allerdings ist bei Vollkornmehl aus intensiver konventioneller Landwirtschaft das Risiko von Pestizidrückständen höher, da sich diese vor allem in den Randschichten des Getreides festsetzen. Abgesehen davon, enthält Bio-Getreide mehr positive Inhaltsstoffe: Bio-Weizen etwa liefert bis zu 15% mehr lebenswichtige Aminosäuren als konventioneller Weizen¹. Gute Gründe, um Bio-Produkten den Vorzug zu geben!

Kann ich sicher sein, dass Bio-Mehl wirklich biologisch ist?

Natürlich unterliegt nicht nur die Produktion biologischer Lebensmittel, sondern auch deren Lagerung und Verarbeitung strengsten Kontrollen. Biologisches Getreide muss getrennt von konventionellem gelagert und verarbeitet werden – wobei einer räumlichen Trennung der Vorzug zu geben ist, mindestens aber eine zeitliche Gewährleistung sein muss. Diese Richtlinien und die durchgängige Kontrollkette vom Feld bis ins Regal geben den KonsumentInnen die Sicherheit, dass auch in verarbeitetem Getreide nur Bio drin ist, wenn Bio drauf steht!

Weshalb gibt es beim Bio-Getreide so viele alte Arten?

Biobauern und -bäuerinnen verzichten auf den Einsatz chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmittel und setzen auf vorbeugende Maßnahmen, um Schädlinge und Krankheitserreger in Schach zu halten. Neben einer ausgewogenen Fruchtfolge und der aktiven Förderung von Nützlingen spielt die Auswahl robuster, widerstandsfähiger und dem Standort angepasster Pflanzen hierbei eine große Rolle. Oft stellen sich alte Arten wie Dinkel, Emmer, Einkorn, Waldstaudekorn oder Buchweizen als die am besten geeigneten Kandidaten heraus. Und das wiederum kommt dem Bestreben der Bio-Landwirtschaft nach aktiver Förderung der Vielfalt von Pflanzen und Tieren entgegen.

¹ Velimirov A, Kienzl-Plochberger K, Schwaiger E: Futterwahlversuche mit Ratten und mikrobiologische Untersuchungen als integrative Testmethoden zur Ermittlung der Qualität landwirtschaftlicher Produkte. Endbericht des BM f Land- und Forstwirtschaft, Umweltschutz und Wasserwirtschaft, Wien, 2000



KARPFENFILET AUF ROTEN RÜBEN-DINKELRISOTTO

(4 Portionen)

1 EL Rapsöl
1 Zwiebel
250 g Rote Rüben, würfelig geschnitten
250 g Dinkelreis
150 ml Grüner Veltliner
300 ml Hühner- oder Gemüsesuppe
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
80 g geriebenen Parmesan
4 Stück Karpfenfilet
Zitronensaft
2 EL Mehl
Kren, gerieben

Gehackte Zwiebel und Rote Rüben in Öl andünsten. Dinkelreis dazugeben und durchrühren. Mit Weißwein ablöschen und langsam einköcheln lassen. Nach und nach je einen Schöpflöffel Suppe aufgießen und einkochen lassen – dabei immer wieder durchrühren. Es dauert ca. 30 Minuten bis der Reis gar ist. Mit Salz, Pfeffer und geriebenem Parmesan abschmecken. Den Fisch säuern, salzen und pfeffern, mehlieren und auf der Hautseite in 3 EL Olivenöl kross braten und auf dem Risotto anrichten. Mit etwas Kren bestreut servieren.

Rezept: Mit der 5 Elemente Küche durchs Jahr
128 Seiten, broschiert, avBuch,
ISBN 3-7040-2303-5
Preis: 19,90 Euro