



Foto: fotolia

KAROTTENCURRY MIT GEBRATENEN ÄPFELN

(4 Portionen)
 700 g Karotten
 20 g Butter
 1 EL Curry
 400 ml Suppe
 (od. Wasser)
 2-3 EL Preiselbeerkompott
 Salz
 Saft und Schale einer
 Zitrone
 100 ml Kokosmilch (oder
 Schlagobers)
 2 reife Äpfel
 20 g Butter

Karotten putzen, in grobe Scheiben
 oder Stifte schneiden und in Butter
 andünsten. Curry, Suppe und Preiselbeeren dazugeben, 5-10 Minuten köcheln. Mit Salz, Zitronensaft und -schale und Kokosmilch (oder Obers) abschmecken. Äpfel vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in Spalten schneiden. Apfelspalten in Butter anbraten und auf dem Curry anrichten. Wer es fleischiger mag, kann gebratene Fleischwürfel (Huhn, Lamm, Jungrind) ins Curry geben. Dazu Reis servieren.

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

BIO AUSTRIA

Linz: 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: Tel: +43(0)2742-908 33, e-mail: niederösterreich@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: oberösterreich@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@ernte.at

100% Kontrolle in Produktion und Verarbeitung!



Wir schauen aufs Ganze

Die Biobäuerinnen & Biobauern

Bio-Gemüse

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 Bioland Österreich auf www.landnet.at.

www.bio-austria.at

mit köstlichen Rezepten



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



Ministerium für Landwirtschaft, Regionalentwicklung, Wirtschaft und Energie
 LE 07-13
 LEADER IS THE FUTURE



lebenseinstimmung.at



Wichtige Fragen und Antworten zu Bio-Gemüse



Bleibt Bio-Gemüse weniger lange frisch?

In der Bio-Landwirtschaft werden weder Begasungen noch, wie bei Erdäpfeln üblich, Keimhemmstoffe zur Verlängerung der Verkaufsfrische eingesetzt. Daher ist Bio-Gemüse auch wirklich vital, wenn es frisch aussieht. Gemüse hingegen, das über Wochen den Eindruck der Makellosigkeit erweckt, hat aus ernährungsphysiologischer Sicht viel an Vitalität eingebüßt - verliert Obst und Gemüse mit der Zeit doch einen Großteil seiner kostbaren Inhaltsstoffe. Über Direktvermarktung und Abokisten kommt Bio-Gemüse oft direkt vom Feld auf den Teller – der schnellste Weg zum frischen Genuss!

Muss ich Bio-Gemüse schälen?

Da Bio-Gemüse nicht mit chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln behandelt wird, kann es, je nach Sorte, getrost mit Schale verzehrt werden. Es sollte, wenn möglich, sogar ungeschält genossen werden, da die meisten Mineralien und Vitamine sich direkt unterhalb der Schale befinden – das gilt für Rohkost genauso wie für gegartes Gemüse. Aber natürlich ist Bio-Gemüse genauso wie konventionelles den allgemeinen Umwelteinflüssen wie Schmutz und Staub ausgesetzt - vergessen Sie daher schon alleine aus hygienischen Gründen auch beim Verzehr von biologisch gezogenem Gemüse nicht aufs Waschen!

Ist Bio-Gemüse tatsächlich gesund?

Bio-Gemüse wird mit natürlichen Dünge- und Pflanzenstärkungsmitteln in seinem Wachstum unterstützt und reift daher auch meist länger aus. Das wirkt sich auch positiv auf den Vitamin- und Mineralstoffgehalt aus¹. Durch die niedrigere Stickstoffdüngung und den Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel steigt außerdem der Anteil an sekundären Pflanzenstoffen². Auf Bio-Gemüse und Salaten finden sich auch vermehrt gesundheitsfördernde probiotische Bakterien³, was am positiven Einfluss der biologischen Wirtschaftsweise auf die Bodenstruktur und die Bakteriengemeinschaft im Boden liegt.⁴

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

2) Brandt K, Moolgard JP: Organic agriculture: does it enhance or reduce the nutritional value of plant foods? J Sci Food Agric, Vol. 81:924-931, 2001; Benbrook, Charles, Xin Zhao, Jaime Yáñez, Neal Davis, Preston Andrews: New Evidence Confirms the Nutritional Superiority of Plant-BAased Organic Foods, 2008

3) Zwieler J., Handschur M., Michaelsen A., Irez S., Demel M., Denner E.B., Haslberger A.G.: DGGE and real-time PCR analysis of lactic and bacterial communities of the phyllosphere of lettuce. Mol Nutr Food Res, Vol. 52(5): 614-623, 2008-11-27

4) Esperschütz J et al., Response of soil microbial biomass and community structures to conventional and organic farming systems under identical crop rotations. FEMS Microbiol Ecol, Vol. 61(1):26-37, 2007



Foto: fotolia

LAUCH-QUICHE

(4 Portionen)

Teig:
200 g Vollkornmehl
125 g Butter
3 EL kaltes Wasser
Salz, Pfeffer
1 EL geriebener Käse

Belag:
800 g Lauch
2 EL Butter
Muskat
Pfeffer aus der Mühle
Salz
200 g Sauerrahm oder Crème fraîche
3 Eier
100 geriebener Käse

Aus den Zutaten rasch einen Teig kneten, 1/2 Stunde ruhen lassen. Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden und in Butter andünsten. Rahm bzw. Crème fraîche mit Eiern verrühren, mit Pfeffer, Salz und Muskat kräftig würzen und mit dem Lauch mischen. Den ausgerollten Teig in eine gefettete Form legen, dabei einen 2 cm hohen Rand formen, mit der Gabel öfters einstechen und bei 175 °C 10 -15 Minuten backen. Dann die Lauchmasse auf dem Mürbteig verteilen und weitere 30 Minuten backen. 10 Minuten vor Backende mit Käse bestreuen.