



Foto: Fotolia

Selbstgemachter Schokopudding (4 Portionen)

50g (Zartbitter)schokolade 50g Zucker
½ l Milch 2 EL Speisestärke
1 EL Kakao

Schokolade mit 2/3 der Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Rühren, bis sich die Schokolade aufgelöst hat. Die restliche Milch mit Kakao, Zucker und Speisestärke mit dem Schneebesen verrühren und zu der Schokomilch geben. Nochmals unter Rühren aufkochen, fertig.

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/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 oberoesterreich@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 & Fair

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



LE 07-13



Wichtige Fragen und Antworten zu Bio & Fair



Foto: © EZA Fairer Handel/Menfred Wimmer

Wofür steht FAIRTRADE?

FAIRTRADE setzt sich für gerechtere Preise und faire Handelsbedingungen für die Bäuerinnen und Bauern in den Entwicklungsländern ein und unterstützt PlantagenarbeiterInnen bei der Verbesserung ihrer Arbeitsbedingungen. Rund 1,2 Millionen Menschen aus 60 Ländern profitieren davon. Das Gütesiegel stellt sicher, dass ein damit ausgezeichnetes Produkt den sozialen, wirtschaftlichen und umweltbezogenen Standards von Fairtrade International entspricht¹. Kontrolliert wird deren Einhaltung durch die Zertifizierungsgesellschaft FLO-Cert². In Österreich wird das Gütesiegel seit 1993 vergeben, erste Lizenznehmerin wurde die EZA Fairer Handel.

Sind FAIRTRADE-Produkte immer auch Bio?

Nein, das von FAIRTRADE-Organisationen vergebene Gütesiegel beinhaltet zwar auch umweltbezogene Standards, ist jedoch kein Bio-Siegel. Der schonende Umgang mit der Natur ist oft integraler Bestandteil der Kultur und Tradition der Kleinbauernfamilien, und wo es möglich ist, werden diese auf ihrem Weg hin zur Bio-Zertifizierung unterstützt. Auch werden für Bio-Produkte zusätzliche Prämien gezahlt, der Schwerpunkt liegt aber auf besseren Arbeits- und Handelsbedingungen. Wer fair UND bio kaufen möchte, muss auf die Kennzeichnung achten: Nur, wenn neben dem FAIRTRADE-Gütesiegel auch das EU-Bio-Logo abgebildet ist, handelt es sich um ein faires Produkt das gemäß den EU-Bio-Richtlinien produziert wurde.

Was verbindet Bio und Fair?

Bio und Fair ergänzen einander perfekt. In beiden Fällen stehen Nachhaltigkeit und Respekt im Vordergrund und nicht reine Ertragsmaximierung. 1998 hat BIO AUSTRIA gemeinsam mit EZA Fairer Handel das Siegel „Bio-Bauern. Partner rund um die Welt“ entwickelt. Es wird für FAIRTRADE-Produkte vergeben, die aus kontrolliert biologischem Anbau stammen. Der internationale Dachverband des ökologischen Landbaus IFOAM hat eine Rückbesinnung auf die wesentlichen Grundsätze der Bio-Landwirtschaft verordnet³. Vier Prinzipien gehören demnach untrennbar dazu: Gesundheit, Umweltschutz, Fairness und Fürsorge. Fair gehandelte Bio-Produkte erfüllen diesen Anspruch ideal, sie werden nach höchsten ökologischen und sozialen Standards hergestellt.

1) www.fairtrade.net, 2) www.FLO-Cert.net,
3) IFOAM (2005): The IFOAM norms for organic production and processing (version 2005).
International Federation of Organic Agriculture Movements (IFOAM), Bonn, 132 pp.



Foto: © Fotolia

Überbackener Quinoa-Gemüseauflauf

(4 Portionen)

| | | |
|-------------------|--------------|----------------|
| 125 g Quinoa | 40 g Butter | Muskat |
| 300 ml Gemüsefond | 20 g Mehl | 3 El Senf |
| 50 g Parmesan | 750 ml Milch | 300 g Karotten |
| 250 g Schalotten | Salz | 300 g Kohlrabi |
| 1 Nelke | Pfeffer | 150 g Sellerie |
| 1 Lorbeerblatt | Zucker | 300 g Erdäpfel |

Quinoa unter heißem Wasser abspülen und 18-20 Minuten im Gemüsefond garen. Im offenen Topf abkühlen lassen. Den Parmesan reiben.

1 Schalotte fein würfeln und mit Nelke und Lorbeerblatt in 20 g Butter leicht andünsten. Mehl unterrühren und 5-6 Minuten bei milder Hitze leicht andünsten. Die Hälfte der Milch zugießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Die restliche Milch zugießen, nochmals unter Rühren aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen. Und Senf zugeben. Die Sauce 40-50 Minuten bei kleiner Hitze auf 500 ml einkochen, immer wieder umrühren.

Restliche Schalotten halbieren. Karotten schälen, längs halbieren und schräg in 3-4 cm große Stücke schneiden. Kohlrabi, Sellerie und Kartoffeln schälen, in 3-4 cm große Stücke schneiden. Eine Auflaufform mit der restlichen Butter ausfetten. Das Gemüse darin verteilen und mit der Sauce auffüllen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3) 60-70 Minuten garen.

Quinoa mit einer Gabel auflockern, mit dem Käse mischen und 5 Minuten vor Ende der Garzeit auf dem Auflauf verteilen. Den Auflauf im Backofengrill goldbraun überbacken.