



Wir schauen aufs Ganze.  
Die Biobäuerinnen & Biobauern



Mehr Infos zum EU-Bio-Logo  
unter [bio-austria.at/EU-Bio-Logo](http://bio-austria.at/EU-Bio-Logo)

# Bio-Erdäpfel



**Bio, regional und sicher.**

- keine chemisch-synthetischen Pestizide
- keine schnelllöslichen Dünger
- Biodiversität
- Kreislaufwirtschaft
- streng, unabhängig kontrolliert

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Regionen und Wasserwirtschaft

**WIR leben Land**  
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

## Wir machen Lebensmittel mit Verantwortung und vollem Geschmack.

Erdäpfel sind wahre Allrounder in der Küche: geschmackvoll, nahrhaft und sehr vielseitig verwendbar: ob süß, pikant, im Ganzen oder verarbeitet.

### Erdäpfel, besser in Bio!

Bei biologisch angebauten Erdäpfeln wird auf schnelllösliche mineralische Düngemittel, chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und Krautreduktionsmittel verzichtet. In der Lagerung kommen keine Keimreduktionsmittel zum Einsatz. Eine ausgeklügelte Fruchtfolge, die den Boden stärkt, und natürliche Dünge- und Pflanzenschutzmittel unterstützen das gesunde Wachstum der Erdäpfel, was sich positiv auf Vitamin- und Mineralstoffgehalt auswirkt. <sup>1</sup>

### Bio-Erdäpfel zeigen Stärke

Je nach Stärkegehalt der einzelnen Kartoffelsorten gibt es unterschiedliche Verwendungsmöglichkeiten für die beliebte Knolle: Festkochende/speckige Bio-Erdäpfel eignen sich als Beilagenkartoffel, für Salat, Brat-erdäpfel, Gratins etc.

Mehlig kochende Bio-Erdäpfel eignen sich bestens für Püree, Kartoffelteig für Knödel, Gnocchi oder Erdäpfelnudeln, zum Binden von Suppen etc.

### Tipps zur nährstoffschonenden Zubereitung:

Um Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten, Erdäpfel mit der Schale (im Siebeinsatz) dämpfen/in wenig Wasser kochen und möglichst dünn schälen. Vorsicht: grüne Stellen und Keimstellen großzügig ausschneiden (hoher Solanin Gehalt!).

### Bio-Erdäpfel haben Ausdauer

In einer kühlen, dunklen und gut belüfteten Umgebung sind Bio-Erdäpfel mehrere Wochen bis Monate lagerfähig.

<sup>1</sup> Mengel K. (1991): Ernährung und Stoffwechsel der Pflanze, Gustav Fischer Verlag, Jena

## Bio-Erdäpfelteig

### Grundrezept

#### Bio-Zutaten für 6 Portionen

1 kg mehligke Erdäpfel (ca. 750 g gedämpft/geschält)	
200 g Weizenmehl	75 g Butter
75 g Weizengrieß	2 Eier
50 g Kartoffelstärke	Salz

Erdäpfel mit Schale kochen, schälen und noch heiß durch die Erdäpfelpresse drücken. Mit den anderen Zutaten rasch zu einem glatten Teig kneten. Sofort zu Gnocchi, Erdäpfelnudeln oder (Frucht-)Knödel weiterverarbeiten, portionweise für 5-10 Minuten ins leicht siedende Wasser geben, mit Schaumlöffel abschöpfen.



Hier geht's zu weiteren Rezepten:



Bio-Direktvermarkter:innen in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.biomaps.at](http://www.biomaps.at).

Wir schauen aufs Ganze.  
Die Biobäuerinnen & Biobauern