



Wir schauen aufs Ganze.
Die Biobäuerinnen & Biobauern



Mehr Infos zum EU-Bio-Logo
unter bio-austria.at/EU-Bio-Logo

Bio-Öle



Foto ©: 9dreamstudio/stock.adobe.com

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.

Pflanzenöle sind das Parfum der Küche und fixer Bestandteil einer bewussten Ernährung. Sie enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren und mit ihrer Vielfalt an Aromen verfeinern sie Gerichte nach Belieben.

Öle, besser in Bio!

Alles beginnt im Boden: Mit einer ausgewogenen Fruchtfolge, einer schonenden Bodenbearbeitung, durch eine maßvolle Düngung (z.B. Mist, Kompost) und mechanischen Beikrautregulierung wird die Basis für ein gesundes Pflanzenwachstum gelegt. Nur von vitalen Pflanzen lassen sich vollentwickelte und keimfähige Samen ernten, aus denen hochwertige Öle gewonnen werden. Entscheidend ist ein schonender Pressvorgang, bei dem die Temperaturen von 20-35°C nicht überschritten werden sollen. Bei der Herstellung von Bio-Ölen ist der Einsatz von Lösungsmitteln (=Extraktion) verboten. Auch auf jegliche Weiterbehandlung durch Raffinieren, also das Entschleimen, Entsäuern, Bleichen und Dämpfen von Öl, wird verzichtet.

Was ist in der Küche zu beachten

Öl ist, wie Salz und Pfeffer, nicht aus der Küche wegzudenken. Welche Vielfalt an Ölen es alleine in Österreich gibt, ist oft nicht bekannt: ob ganz klassisch Sonnenblumen-, Kürbiskern- oder Rapsöl, oder etwas spezieller Lein-, Soja-, Nuss-, Hanf- oder Mohnöl – lassen Sie sich von den unterschiedlichen Aromen inspirieren. Native Bio-Öle können vielseitig verwendet werden: für Salatdressings, Aufstriche aller Art, zum Konservieren, zum Verfeinern fertiger Speisen u.v.m. Zum Braten und Frittieren nimmt man am besten besonders hitzebeständige Bio-Bratöle wie Raps- oder Sonnenblumenöl, die einen höheren Rauchpunkt aufweisen. Bis zum nächsten Einsatz sollten Öle lichtgeschützt und, falls kaltgepresst, gekühlt gelagert werden.

Bio-Kapuzinerkresse-Pesto

Bio-Zutaten für 1 Glas Pesto

- 50 g Kapuzinerkresseblätter & 1 Handvoll Kapuzinerkresseblüten
- 5 große Blätter Basilikum
- 4 Knoblauchzehen
- 150 ml Öl nach Gusto
- 60 g Sonnenblumenkerne, geröstet
- 50 g Parmesan od. Pecorino, fein gerieben
- Abrieb einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Den Knoblauch schälen, die Kapuzinerkresse von den Stielen befreien und alle Zutaten für das Pesto in einem Mixer oder Mörser zerkleinern. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zum Konservieren in ein sauberes Schraubglas füllen und komplett mit Öl bedecken.



Hier geht's zu weiteren Rezepten:



Bio-Direktvermarkter:innen in Ihrer Nähe finden Sie unter www.biomaps.at.

Wir schauen aufs Ganze.
Die Biobäuerinnen & Biobauern