



100% Kontrolle in Produktion und Verarbeitung!



# Wir schauen aufs Ganze

Die Biobäuerinnen & Biobauern

# Bio-Kräuter & Gewürze

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](http://www.bio-austria.at/richtlinien)

### Lust auf Bio-Produkte?

Bezugsadressen finden Sie unter [www.bio-austria.at/biomaps](http://www.bio-austria.at/biomaps).

Mehr über das Bioland Österreich auf [www.landnet.at](http://www.landnet.at).

[www.bio-austria.at](http://www.bio-austria.at)

## Kräuter - Chutney

(4 Portionen)

Foto: Fotolia

1 Bund Petersilie, glatte  
2 EL Pfefferminze, getrocknet  
(oder 10 frische Pfefferminz-  
blätter)  
1 großer Apfel, geschält, entker-  
nt und gewürfelt  
1 große Zwiebel, fein gewürfelt  
2 Zehen Knoblauch, fein ge-  
würfelt

1 rote Peperoni, entkernt und  
fein gewürfelt  
1 Stück Ingwer, gerieben  
¼ TL Koriander, gemahlen  
¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen  
5 EL Zitronensaft, frisch ge-  
presst

Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und gut pürieren.  
Schon ist ein sehr frisches und leckeres Chutney 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](mailto:office@bio-austria.at)

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

Niederösterreich/Wien: T +43(0)2742-908 33, E [niederosterreich@bio-austria.at](mailto:niederosterreich@bio-austria.at)

Burgenland: T +43(0)2612-436 42, E [burgenland@bio-austria.at](mailto:burgenland@bio-austria.at)

Oberösterreich: T +43(0)50-69 02-14 20, E [oberosterreich@bio-austria.at](mailto:oberosterreich@bio-austria.at)

Salzburg: T +43(0)662-870 571-313, E [salzburg@bio-austria.at](mailto:salzburg@bio-austria.at)

Kärnten: T +43(0)463-33263, E [kaernten@bio-austria.at](mailto:kaernten@bio-austria.at)

Tirol: T +43(0)512-572 993, E [tirol@bio-austria.at](mailto:tirol@bio-austria.at)

Vorarlberg: T +43(0)5574-537 53, E [vorarlberg@bio-austria.at](mailto:vorarlberg@bio-austria.at)

Steiermark: T +43(0)316-80 50-71 44, E [steiermark@ernte.at](mailto:steiermark@ernte.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 LEBENSWEISE OBERÖSTERREICH  
LE 07-13

## Wichtige Fragen und Antworten zu Bio-Kräutern



### Was unterscheidet Bio-Kräuter und -Gewürze von konventionellen?

In der Bio-Landwirtschaft ist der Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln und leichtlöslichen mineralischen Düngemitteln verboten. Bio-Kräuter werden durch eine ausgeklügelte Fruchtfolge, Gründüngung und organische Düngemittel wie Stallmist oder Kompost mit Nährstoffen versorgt. Um Krankheiten und Schädlingsbefall vorzubeugen, werden Nützlinge gefördert und standortangepasste Sorten ausgewählt. Oft zählen zu diesen auch fast in Vergessenheit geratene Kräuter, die durch den Bio-Anbau wieder einen Aufschwung erleben.

### Können Wildkräuter bio sein?

Unter bestimmten Voraussetzungen ist das möglich: Die Flächen auf denen essbare Wildpflanzen gesammelt wurden, dürfen nachweislich die letzten 3 Jahre davor nur mit Mitteln behandelt worden sein, die den Bio-Richtlinien entsprechen. Außerdem darf durch das Sammeln weder die Stabilität des natürlichen Lebensraums noch die Erhaltung der Arten im Sammelgebiet gefährdet sein. Mindestens einmal pro Jahr prüft eine zugelassene Bio-Kontrollstelle, ob die Bedingungen für eine Bio-Zertifizierung erfüllt sind. Nur dann können Wildkräuter als biologisch vermarktet werden.

### Besser frische oder getrocknete Bio-Kräuter?

Frisch geerntete Bio-Kräuter schmecken einfach herrlich – es macht also Sinn, sich während der Saison mit Bio-Jungpflanzen einzudecken. Tatsächlich sind, gemessen am Gewicht, in getrockneten Kräutern sogar mehr Aromastoffe enthalten.<sup>1)</sup> Doch egal, ob frisch oder getrocknet – mit biologischen Kräutern bekommen Sie immer das reine Aroma. Damit dieses möglichst erhalten bleibt, werden die Kräuter für Bio-Tees oder -Gewürze möglichst schonend getrocknet. Bei der Lagerung setzt man auf größte Sorgfalt – chemische und radioaktive Entwesungs- und Entkeimungsmittel sind ausdrücklich verboten, nur der Einsatz von Kälte zur Schädlingsvorbeugung ist erlaubt. Genaue Aufzeichnungen machen den gesamten Warenfluss nachvollziehbar. Lagern Sie Ihre biologischen Kräuter und Gewürze möglichst kühl, luftdicht und dunkel, dann bleibt deren Aroma lange erhalten.

1) Um ein Kilo getrocknete Kräuter zu erhalten, muss man ungefähr sieben Kilo Kräutern das Wasser entziehen. Somit enthält ein Kilo Trockenware in etwa siebenmal so viele Wirkstoffe wie frische Kräuter.



Foto: © Fotolia

### Kräuterlimonade

(4 Portionen)

1 Liter Apfelsaft, evtl. mehr  
einige Kräuter (z.B. Pfefferminze, Löwenzahn, Gunderman, Giersch, Salbei, Schafgarbe)  
2 Liter Mineralwasser mit Kohlensäure, gekühlt, evtl. mehr

Die frischen Kräuter waschen und mit einem Nudelholz platt wälzen. Dann die Kräuter in einen großen Krug legen, mit dem Apfelsaft aufgießen, bis alle Kräuter damit bedeckt sind.

Einen halben bis ganzen Tag bedeckt stehen lassen. Danach die Kräuter rausnehmen und die Limonade durch ein Sieb gießen, mit zweimal so viel Mineralwasser wie Apfelsaft aufgießen.