



Foto: iStock

Obstsuppe

(4 Portionen)

375 g Früchte, nach Belieben
und Saison
50 g Zucker
20 g Speisestärke
½ Liter Wasser
Apfelsaft nach Bedarf

Alle Zutaten in einen Topf geben, pürieren und mit so viel Apfelsaft aufkochen lassen, dass die Suppe noch leicht sämig ist.

In eine Schüssel füllen und bis zum Servieren kühl stellen.

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 11/51, 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@ernt.at

100% Kontrolle in Produktion und Verarbeitung!



Wir schauen aufs Ganze

Die Biobäuerinnen & Biobauern

Bio-Fruchtsäfte

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



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens · Druckerei Janetschek GmbH · UW-Nr. 637



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



Landesministerium für die Entwicklung des ländlichen Raums, Natur, Jugend und Europa in der Steiermark

LE 07-13



Wichtige Fragen und Antworten zu Bio-Fruchtsäften



Was unterscheidet Bio-Fruchtsäfte von konventionellen?

Der Unterschied liegt in erster Linie in den dafür verwendeten Obst. Dieses stammt aus kontrolliert biologischem Anbau. Beim Bio-Anbau von Obst wird auf den Einsatz chemisch-synthetischer Pestizide und schnelllöslicher mineralischer Düngemittel verzichtet. Der Einsatz von gentechnisch veränderten Mikroorganismen ist verboten. Auch Enzyme oder Zusatzstoffe, die aus gentechnisch veränderten Organismen hergestellt sind, dürfen nicht eingesetzt werden. Konservierungsstoffe wie Sorbinsäure und Benzoesäure sind ebenso wie Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Hefenährsalze nicht erlaubt. Wer Frucht will und sonst nichts, greift am besten zu Bio-Säften.

Sind alle reinen Bio-Fruchtsäfte Direktsäfte?

Die meisten im Handel erhältlichen konventionellen Fruchtsäfte sind aus Konzentraten hergestellt. Um Transport- und Lagerkosten zu sparen, entzieht man den Fruchtsäften Wasser durch Eindampfen und Ausfrieren. Kurz vor dem Abfüllen werden die Konzentrate wieder rückverdünnt. Direktsäfte sind reine Fruchtsäfte, die gleich nach dem Pressen zentrifugiert und pasteurisiert werden. Klare Säfte werden außerdem noch gefiltert. Anschließend werden sie abgefüllt bzw. in Tanks zwischengelagert. Die meisten biologischen Säfte sind Direktsäfte. Vor allem bei der Verarbeitung heimischer Obstsorten werden Bio-Säfte sofort nach dem Pressen abgefüllt. Achten Sie auf das Etikett: Direktsäfte müssen nicht als solche gekennzeichnet sein, Fruchtsäfte, die ganz bzw. teilweise aus Konzentraten gewonnen wurden, jedoch schon.

Was ist das Besondere an regionalen Bio-Säften?

Viele kleine regionale Produzenten schließen sich zu größeren Pressgenossenschaften zusammen. D.h. Bio-Streuobst, -Äpfel, -Birnen und -Quitten werden gesammelt und dann gepresst. Die alten Apfelsorten sorgen mit ihrem hohen Anteil an Fruchtsäure für ein einzigartiges Aroma. Nur noch bei wenigen Bio-Produzenten liegt der gesamte Produktionsprozess von der Obsterzeugung über die Verarbeitung bis hin zum Verkauf in eigener Hand. Bei diesen kann man sehen, woher die verarbeiteten Bio-Früchte stammen und oft auch beim Pressvorgang zuschauen. Auf manchen Biohöfen wird sogar selbst mitgebrachtes Pressobst verarbeitet. Wichtig ist in jedem Fall die erstklassige Qualität des Obstes. Nur reife, einwandfreie Früchte ohne Druckstellen oder Schimmelflecken dürfen zu Säften verarbeitet werden. Schneller als regionale DirektvermarkterInnen bringt keiner das Bio-Obst in die Flasche!



Foto: iStock

Apfel Holunderblütengelee

2 Liter Naturtrüber Bio-Apfelsaft
2 Zitronen, unbehandelt
15 Holunderblütendolden, ausgeschüttelt und gewaschen
1 Gelierzucker 2:1

Die Holunderblüten ausschütteln und vorsichtig abspülen, dann in ein Gefäß geben und den goldklaren (sieht einfach schöner aus) Apfelsaft auf die Blüten gießen. Das Ganze lässt man für einen Tag durchziehen. Den Apfelsaft durch ein Tuch seihen, den Saft von 2 Zitronen und den Gelierzucker hinzufügen.

4 Minuten sprudelnd kochen lassen (eventuell Gelierprobe machen), in saubere, heiß gespülte Schraubgläser füllen, Deckel aufschrauben, Gläser für 3 Minuten umdrehen und fertig ist ein leckeres „Blitzgelee“.