



Foto: fotolia

BIRNENCHUTNEY

400 g Birnen
150 g Äpfel (z.B. Topaz)
160 g brauner Zucker
100 ml Apfelessig
50 g Zwiebel fein gehackt
1 Orange
½ Zitrone
20 g frischer Ingwer gerieben
½ Chilischote fein gehackt
½ TL Salz
2 Msp. Zimt
1 Msp. Muskat

Rezept: Elisabeth Kain,
BIO ERNTE STEIERMARK

Die Birnen und Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und würfelig schneiden. Mit Zucker und Essig kochen, dann die Früchte mit einem Mixstab pürieren. Alle übrigen Zutaten zum Birnenmus geben und zu einer dicklichen Masse kochen, dabei häufig umrühren. Das Chutney heiß in saubere Gläser füllen und gut verschließen. Das Birnenchutney im Kühlschrank aufbewahren.

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

BIO AUSTRIA

Linz: Ellbognerstraße 60, 4020 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: Tel: +43(0)2742-908 33, e-mail: niederösterreich@bio-austria.at
Burgenland: Tel: +43(0)2612-436 42, e-mail: burgenland@bio-austria.at
Oberösterreich: Tel: +43(0)50-69 02-14 20, e-mail: oberösterreich@bio-austria.at
Salzburg: Tel: +43(0)662-870 571-313, e-mail: salzburg@bio-austria.at
Kärnten: Tel: +43(0)463-33263, e-mail: kaernten@bio-austria.at
Tirol: Tel: +43(0)512-572 993, e-mail: tirol@bio-austria.at
Vorarlberg: Tel: +43(0)5574-537 53, e-mail: vorarlberg@bio-austria.at
Steiermark: Tel: +43(0)316-80 50-71 44, e-mail: steiermark@ernte.at

100% Kontrolle in Produktion und Verarbeitung!



Wir schauen aufs Ganze

Die Biobäuerinnen & Biobauern

Bio-Obst

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



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



Ministerium für Landwirtschaft, Regionalentwicklung, Wirtschaft und Energie
LE 07-13
Landwirtschaftliche Produktionsmittel
für die Entwicklung des ländlichen
Raums: Agrar-Umwelt-Konzepte in den
Bio-Ökosystemen



lebennministerium.at



Wichtige Fragen und Antworten zu Bio-Obst



Ist Bio-Obst gesund?

Biologisches Obst unterstützt den Körper dabei, sich optimal mit lebenswichtigen Stoffen wie Vitaminen oder sekundären Pflanzenstoffen zu versorgen. Sowohl bei den Vitaminen als auch bei den sekundären Pflanzenstoffen konnte ein höherer Gehalt nachgewiesen werden. Bio-Äpfel haben etwa mehr Vitamin C¹ und Phenol² (v. a. Flavonoide) als konventionelles Obst. Auch bei biologisch kultivierten Pfirsichen, Birnen³ und Trauben⁴ ist der Phenolgehalt deutlich höher. Außerdem enthält Bio-Obst in der gleichen Menge Frischware mehr Mineralstoffe und Spurenelemente als herkömmliches².

Muss ich Bio-Obst waschen?

Im Bio-Landbau dürfen weder chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel noch leicht-lösliche mineralische Düngemittel verwendet werden. Dennoch empfiehlt es sich generell, Bio-Obst zu waschen. Durch Wind-Verfrachtungen von konventionell bewirtschafteten Flächen kann es zu geringen Spuren von Rückständen kommen. Außerdem darf auch Bio-Obst mit bestimmten Stärkungsmitteln, wie etwa schwefelsaurer Tonerde, behandelt werden. Es gilt also, alle abwaschbaren Rückstände ebenso zu entfernen wie Verunreinigungen durch Luft und Niederschläge. Und essen Sie das Obst nicht direkt vom Baum oder Strauch, sprechen auch rein hygienische Gründe für das Waschen!

Ist Bio-Obst genauso schön wie konventionelles?

Bio-Obst erreicht selten die Güteklassen „Extra“, und das ist auch gut so. Die Güteklassen beziehen sich auf rein äußerliche Qualitätsmerkmale, wie Größe und Form, nicht aber auf ernährungsphysiologische und biologische Aspekte. Bio-Obst ist kein hochgezüchtetes Turbo-Obst ohne Inhalt und Geschmack, auch kleinere Äpfel und krumme Birnen werden vermarktet. Die Bio-Landwirtschaft verweigert sich der übertriebenen Normierung unserer wertvollen Lebensmittel, frisch und appetitlich muss das Obst sein und schmecken soll es!

- 1) Roth et al, 2001: Comparison between the Storability of Organic and Integrated Apple. *Elelmezési Ipar* 55(6):167-170
- 2) Weibel et al, 2000: Are Organically Grown Apples Tastier and Healthier? A Comparative Field Study Using Conventional and Alternative Methods to Measure Fruit Quality. *Proceedings of the XXV International Horticultural Congress, Acta Horticulturae* 517; pp.417-426
- 3) Carbonaro et al, 2002: Modulation of Antioxidant Compounds in Organic vs Conventional Fruit (Peach, *Prunus persica* L., and Pear, *Pyrus communis* L.). *J. Agric. Food Chem.* 2002, 50, pp. 5458-5462
- 4) Levite et al, 2000: Preliminary Results of Resveratrol in Wine of Organic and Conventional Vineyards. *Proc. Of the 6th Int. Congress on Organic Viticulture*, Basel, pp. 256-257



Foto: fotolia

MOHNSCHNITZ MIT ERDBEEREN

(10 – 12 Portionen)

4 Eier
150 g Eier
100 g Zucker
1 TL Vanillezucker oder Vanillemark
1/2 TL Zimt
500 g Erdbeeren
250 ml Apfelsaft
1/2 TL Kardamompulver
1 Prise Salz
1 Pkg Tortengelée oder 1 EL Agar Agar
100 g Dinkelmehl
100 g Mascarpone oder Frischkäse
100 g geriebenen Mohn

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eier trennen und Eiklar zu Schnee schlagen. Die Eidotter mit Butter, Zucker, Vanillezucker oder -mark und Zimt schaumig rühren. Kardamompulver, Salz, Dinkelmehl und Mohn unterrühren und zum Schluss den Eischnee unterheben. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und im Backofen 20 - 25 Minuten backen. Den ausgekühlten Kuchen mit Mascarpone oder Frischkäse bestreichen. Erdbeeren waschen, halbieren und auf dem Kuchen verteilen. Tortengelée nach Packungsanweisung mit dem Apfelsaft zubereiten oder Apfelsaft mit 1 EL Agar Agar für 2 bis 3 Minuten aufkochen, kurz auskühlen lassen und die Erdbeeren damit beträufeln.

Rezept: Mit der 5 Elemente Küche durchs Jahr
128 Seiten, broschiert, avBuch,
ISBN 3-7040-2303-5
Preis: 19,90 Euro