



Foto: © cchristof

Spaghetti mit bunten Tomaten und Mozzarella

(4 Portionen)

- | | |
|------------------------|---------------|
| 400 g bunte Tomaten | Basilikum |
| 2 Packungen Mozzarella | Olivöl |
| 5 Knoblauchzehen | Salz, Pfeffer |

Tomaten halbieren, Mozzarella in Würfel schneiden, Knoblauch und Basilikum fein hacken. Spaghetti im Salzwasser kochen.

Eine Pfanne erhitzen, den Knoblauch in Olivenöl leicht anbraten und die Tomaten kurz darin erwärmen, Salz und Pfeffer zufügen. Die gekochten Spaghetti darin schwenken, mit Mozzarella und Basilikum durchmischen. Eventuell noch etwas Olivenöl hinzufügen.

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/S1, 1040 Wien, T +43(0)1/403 70 50, E sekretariat@bio-austria.at

Niederösterreich/Wien: T +43(0)2742-908 33, E niederosterreich@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@ernte.at

100% Kontrolle in Produktion und Verarbeitung!



Wir schauen aufs Ganze

Die Biobäuerinnen & Biobauern

Alte Arten & Sorten im Bio-Landbau

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

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 UND EUROPÄISCHER UNION



LE 07-13



Wichtige Fragen und Antworten zu Bio-Pflanzenraritäten



Warum sind unsere alten Arten und Sorten in Gefahr?

Die heutige Landwirtschaft zielt zum Großteil auf reine Ertragsmaximierung ab. Zudem wird, was nicht langfristig gewinnbringend ist oder auf dem Markt besteht, rasch aussortiert. In den letzten 100 Jahren sind 75% der landwirtschaftlichen Arten und Sorten verloren gegangen.¹ Durch die Intensivierung der Landwirtschaft entstehen riesige Monokulturen, die den Einsatz hoher Mengen an Pestiziden und Düngemitteln erfordern um möglichst hohe Erträge zu erwirtschaften. Die Reduktion landwirtschaftlicher Flächen und deren Konzentration auf Gunstlagen tun ein Übriges. Zudem führt die weltweite Erzeugung von Saatgut durch wenige Firmen zu einem geringeren Angebot und damit letztlich zu weniger Biodiversität.

Weshalb sollten wir die Vielfalt fördern?

Agrobiodiversität² schützt vor Ernteausfällen durch Wetterextreme und Schädlinge. Alte Sorten sind optimal an lokale Gegebenheiten angepasst³, das macht die Bäuerinnen und Bauern unabhängig von Agrarchemie- und Saatgutkonzernen und trägt zur Ernährungssouveränität bei. Je größer der Genpool⁴, desto besser kann man durch Neuzüchtungen auf Herausforderungen wie den Klimawandel reagieren. Außerdem sind unsere Lebensmittel und typischen Gerichte Teil unserer kulturellen Identität. Lassen wir uns nicht von der Markenvielfalt in Supermärkten täuschen, sondern besinnen wir uns auf die Sorten- und Artenvielfalt, die Biobäuerinnen und -bauern anbieten. Genießen wir, was wir bewahren wollen!

Welche Rolle spielt die Bio-Landwirtschaft?

Ziel der Biobäuerinnen und -bauern ist das Wirtschaften im Einklang mit den natürlichen Gegebenheiten. Sie verzichten auf chemisch-synthetische Pestizide und schnelllösliche mineralische Düngemittel bei deren Herstellung riesige Mengen an Erdöl und -gas verbraucht werden. Dagegen setzen sie auf Fruchtfolge und züchterische Vielfalt. Das ermöglicht die Auswahl von Sorten, die besonders gut mit den vorhandenen klimatischen Bedingungen zurecht kommen und widerstandsfähiger sind. Züchterische Unabhängigkeit in Kombination mit biologischer Wirtschaftsweise sorgt zudem für Ernährungssicherheit: mit Bio können besonders auf extensiven Standorten in Ländern des Südens signifikante Ertragssteigerungen erreicht werden.

1) Laut FAO anlässlich des World Food Day 1993.

2) Agrobiodiversität bezeichnet die biologische Vielfalt in Landwirtschaft und Gartenbau.

3) Beispielsweise der „Schlägler Roggen“ mit seiner natürlichen Schneeschimmelresistenz, die ihn bis zu 5 Monate unter einer geschlossenen Schneedecke unbeschadet überleben lässt.

4) Genpool bezeichnet die Gesamtheit aller Genvariationen.



Foto: © cchristof

Buntes Blechgemüse mit Huhn (4 Portionen)

4 violette Karotten
1 Süsskartoffel
Cherrytomaten
1 Zwiebel
Olivenöl
Salz, Pfeffer

4 Hühnerfilets
Ingwer
3 Knoblauchzehen
2 EL Sojasauce
frische Kräuter

Die Hühnerfilets in Streifen schneiden und mit Sojasauce, kleingehacktem Ingwer, Knoblauch und Olivenöl marinieren. Süsskartoffel und Zwiebel schälen und zusammen mit den Karotten in mundgerechte Stücke schneiden. Backblech mit Olivenöl beträufeln und mit dem Gemüse belegen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C ca. 25 Minuten garen. Nach halber Garzeit das Gemüse wenden. Salzen, Pfeffern und eine Prise Zucker zufügen.

Eine Pfanne erhitzen und das marinierte Huhn auf jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten. Mit Knoblauchbaguette servieren.