



100% Kontrolle in Produktion und Verarbeitung!



## Wir schauen aufs Ganze

Die Biobäuerinnen & Biobauern

## Bio-Rindfleisch

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)

### STEAKS MIT AVOCADOCRÈME

- 2-3 Tomaten
- 1 kleine Zwiebeln
- Saft einer Limette
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 weiche Avocados
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 Chilischote oder Cayennepfeffer
- 4 Steaks à 150 g
- 1-2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und fein würfeln. Zwiebel und Petersilie fein hacken. Avocado-Fruchtfleisch aus der Schale lösen, grob zerkleinern und mit dem Limettensaft fein zerdrücken oder pürieren. Petersilie, Tomaten- und Zwiebelwürfel unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Jungrind-Fleisch mit Öl bestreichen. Auf dem Grill von jeder Seite ca. 2 bis 4 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Avocadocrème und (Weiß)Brot servieren.

Rezept: Elisabeth Kain,  
BIO ERNTE STEIERMARK

#### 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: Tel: +43(0)2742-908 33, e-mail: [niederosterreich@bio-austria.at](mailto:niederosterreich@bio-austria.at)  
Burgenland: Tel: +43(0)2612-436 42, e-mail: [burgenland@bio-austria.at](mailto:burgenland@bio-austria.at)  
Oberösterreich: Tel: +43(0)50-69 02-14 20, e-mail: [oberoesterreich@bio-austria.at](mailto:oberoesterreich@bio-austria.at)  
Salzburg: Tel: +43(0)662-870 571-313, e-mail: [salzburg@bio-austria.at](mailto:salzburg@bio-austria.at)  
Kärnten: Tel: +43(0)463-33263, e-mail: [kaernten@bio-austria.at](mailto:kaernten@bio-austria.at)  
Tirol: Tel: +43(0)512-572 993, e-mail: [tirol@bio-austria.at](mailto:tirol@bio-austria.at)  
Vorarlberg: Tel: +43(0)5574-537 53, e-mail: [vorarlberg@bio-austria.at](mailto:vorarlberg@bio-austria.at)  
Steiermark: Tel: +43(0)316-80 50-71 44, e-mail: [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 LEBENSWEITERBILDUNG, BILDUNG UND KULTUR  
LE 07-13

## Wichtige Fragen und Antworten zu Bio-Rindfleisch



### Ist Bio-Rindfleisch gesund?

Bio-Rinder werden gentechnikfrei und biologisch gefüttert. Die vorbeugende Verabreichung von Antibiotika ist verboten, und muss ein Tier medikamentös behandelt werden, beträgt die Wartezeit bis zur Vermarktung das Doppelte wie bei einem konventionellen Tier. Außerdem weist Bio-Rindfleisch eine ernährungsphysiologisch günstigere Fettsäurezusammensetzung auf, was sich sogar positiv auf das Fettsäuremuster von Muttermilch auswirkt<sup>1</sup>. Bio-Rindfleisch schmeckt und ist gesund!

### Ist Bio-Rindfleisch zart?

Im Bio-Landbau wird der Mutterkuhhaltung, der natürlichsten Form der Viehhaltung, der Vorzug gegeben. Die Jungtiere erhalten vorwiegend Milch von der Mutterkuh und Gras, das nützt den Tieren aufgrund der idealen Zusammensetzung und der Umwelt, weil statt großer Mengen Soja oder Getreide vorhandenes Grünland genutzt wird. Die Tiere haben Auslauf und wachsen aufgrund der artgerechten Fütterung langsamer heran – beides führt dazu, dass das Fleisch durch Zartheit und Saftigkeit überzeugt<sup>2</sup>. Das gilt auch für das Bio-Jungrind, einem bis zu einem Jahr alten Rind, das im natürlichen Familienverband aufwächst und dem wir Fleisch von ganz besonderer Bio-Qualität zu verdanken haben: saftig, zart und fein marmoriert.

### Ist Bio-Kalbfleisch dunkler?

Bio-Kalbfleisch ist etwas dunkler als konventionelles. Das liegt einerseits an der Bewegung im Freien – Fleisch von Weidetieren ist stärker durchblutet und dadurch dunkler als das von Tieren aus Anbindehaltung<sup>3</sup>. Andererseits führt die für den Wiederkäuermagen wichtige eisenhaltige Rohfaser zu einer dunkleren Färbung. In der konventionellen Landwirtschaft werden daher Kälber mit Milchaustauschern und Substituten und oft auch annähernd rohfasernfrei ernährt. Bio-Kälber erhalten hingegen 100% Vollmilch sowie biologisches Raufutter. Dass Bio-Kalbfleisch dennoch hell ist, liegt am maximalen Schlachttalter von 4 Monaten.

1) Rist, L.; A Müller, C Barthel, et al (2007): Influence of Organic Diet on the Amount of Conjugated Linoleic Acids in Breast Milk of Lactating Women in the Netherlands, BR J Nutr, Vol. 97(4):735-743

2) Guhe, M. (1991): Genetische und produktionstechnische Analyse des Schlachtkörperwertes und der Fleischqualität von Jungbulln. Dissertation, Universität Kiel, Schriftenreihe 68

3) Keane, M.G. and P.Allen (1998): Effect of Production System Intensity on Performance, Carcass Composition and Meat Quality of Beef Cattle. Livest. Prod. Sci. 56, pp.203-214



Foto: fotolia

### WÜRZIGE NUDELPFANNE MIT RINDERFILET

(4 Portionen)

180 g dünne Einkornspaghetti  
Salz  
3 EL Sesam- oder Olivenöl  
400 g dünnstreifig geschnittenes Rindfleisch (Filet, Schale, Nuss, ...)  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
nussgroßes Stück Ingwerwurzel  
1/2 rote Chilischote  
300 g gemischtes Gemüse der Saison (z. B. fein gestiftelte Karotten oder Kürbisse, Fiolen, Spargel, geviertelte Cocktailtomaten, rote und grüne Paprikaschoten gewürfelt, ...)  
Salz, Pfeffer  
2 EL Zitronensaft oder Apfelmessig

Einkornnudeln al dente kochen. Öl in einer geräumigen, schweren Pfanne stark erhitzen, das Fleisch darin gut anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Dann gehackte Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin anbraten, fein geschnittene Chili und vorbereitete Gemüse rund 10 Minuten unter Rühren mitbraten, Einkornnudeln und Fleisch zugeben, abschmecken und nochmals gut durchbraten. Servieren.

**Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.**