



Foto: iStock

FRÜHLINGS-OMELETTE

(4 Portionen)

700 g Spinat oder
Brennnesseln
2 Knoblauchzehen
100 g (Weiß) Brot
6 Eier
Salz, Pfeffer
ev. Muskat
3 EL Olivenöl

Spinat bzw. Brennnesseln blanchieren, gut abtropfen lassen. Knoblauch hacken, Brot (ohne Rinde) zerbröseln. Eier verquirln, Knoblauch, Brot, Gewürze, grob gehackten Spinat oder Brennnesseln dazugeben. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Masse eingießen, stocken lassen, dann Hitze reduzieren. Wenn die Unterseite goldbraun ist, wenden (am besten mit Hilfe eines Tellers oder Deckels) fertig braten. Ev. mit Käse bestreuen.

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: niederosterreich@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: oberoesterreich@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-Eier

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 Tourismus
für die Entwicklung des ländlichen Raums
Bund-Regionalentwicklung-Kommission
Lebensmittel

LE 07-13
Lebensmittel

Lebensministerium.at



Wichtige Fragen und Antworten zu Bio-Eiern



Woran erkenne ich Bio-Eier?

Seit Jänner 2004 ist jedes Ei eindeutig durch eine Nummer zu identifizieren. Diese gibt den KonsumentInnen Auskunft über die Haltungsform der Legehennen und deren Herkunft. Bei der aufgestempelten Nummer 0-AT-1234567 garantiert die „0“ biologische Haltung, eine „1“ steht für Freilandhaltung, die „2“ für Bodenhaltung. Die folgenden Buchstaben geben das Herkunftsland an, und anhand des anschließenden Zahlencodes wird der Legehennenhalter genau definiert.

Sind Bio-Eier immer aus Freilandhaltung?

Ja, Bio-Eier werden von Hennen gelegt, die mindestens 10 m² Auslauf je Henne ins Freie haben. Allerdings ist nicht jedes Freilandhuhn auch ein Bio-Huhn. Nur Bio-Hühner werden biologisch und garantiert gentechnikfrei gefüttert. Im Gegensatz zu konventionellen Freilandhühnern werden sie auch nicht mit künstlichen Aminosäuren oder Carotinoiden gefüttert. Obwohl die klassische Käfighaltung in Österreich Gott sei Dank inzwischen verboten ist, stammt jedes 7. in Österreich verspeiste Ei aus Käfighaltung. In Verarbeitungsprodukten können importierte Käfig-Eier „versteckt“ sein, da für diese die oben beschriebene Kennzeichnungspflicht nicht gilt. Umso erschreckender, wenn man bedenkt, dass rund 2/3 der konsumierten Eier mehr oder weniger unbewusst gegessen werden: die Nudeln im Supermarkt, die Panade im Gasthaus etc. Wer hundertprozentig keine Käfig-Eier essen möchte, greift am besten zu Bio-Produkten!

Sind Bio-Eier gesund?

Wer Bio-Eier isst, tut nicht nur den Legehennen etwas Gutes sondern auch sich selbst: biologische Eier weisen keine Antibiotika- und geringe bis keine Pestizidrückstände auf¹, da deren Einsatz in der Produktion von Bio-Eiern verboten ist. Über Gras und andere Grünpflanzen werden Carotinoide aufgenommen, was den Einsatz von synthetischen Farbstoffen überflüssig macht. Da Bio-Hennen ausgiebig Sonne tanken können, legen sie Eier, die im Vergleich zu Eiern aus Bodenhaltung einen höheren Carotinoidgehalt aufweisen².

1) Kouba M (2002): Quality of Organic Animal Products. INRA Productions Animales 15(3) 161-169.

2) Plochberger, K. (1989): Feeding Experiments. A Criterion for Quality Estimation of Biologically and Conventionally Produced Foods. Agriculture, Ecosystems and Environment, 27, 419-428, Elsevier Science Publishers B.V., Amsterdam



Foto: fotolia

KAISERSCHMARRN MIT APFELMUS

(10 - 12 Portionen)

3 EL Rosinen
2 EL Rum
125 ml Milch
1 EL Sauerrahm
4 Eier
2 EL Honig
geriebene Schale einer halben Zitrone
120 g Mehl
1 Prise Salz
40 g Butter (od. Butter-schmalz)
Staubzucker

Rosinen in Rum tränken. Milch, Sauerrahm, Eidotter, Honig, Salz und Mehl gut verrühren, Rosinen unterrühren. Eiklar zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Teig eingießen, auf der einen Seite bei nicht zu hoher Temperatur goldgelb backen, wenden. Ebenfalls goldgelb backen und mit 2 Gabeln in Stücke reißen, fertig backen. Mit Staubzucker bestreut servieren. Dazu passt Apfelmus.