



Foto: thinkstock

### Leinölaufstrich (4 Portionen)

- ¼ kg Topfen
- 8 EL Leinöl
- Salz, Pfeffer
- 4 EL frische gemischte Kräuter
- 1 kleine Zwiebel

Topfen mit Leinöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.  
Fein gehackte Zwiebel 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 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@ernte.at

100% Kontrolle in Produktion und Verarbeitung!



## Wir schauen aufs Ganze

Die Biobäuerinnen & Biobauern

## Bio-Öl

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)



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

mit köstlichen Rezepten



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND UND EUROPÄISCHER UNION



LE 07-13



## Wichtige Fragen und Antworten zum Bio-Öl



### Was unterscheidet Bio-Öle von konventionellen?

Egal ob Mais, Sonnenblumen, Raps, Oliven, Kürbisse oder Nüsse – Bio-Ölpflanzen werden ohne den Einsatz chemisch-synthetischer Pflanzenschutz- und schnelllöslicher Düngemittel angebaut. Auch in der Ölgewinnung gibt es Unterschiede. Bio-Verbände verbieten etwa das Raffinieren von Ölen. Diese Methode wird in der industriellen Ölgewinnung auch bei kalt gepressten Ölen oft nachgeschaltet und entfernt durch Entschleimen, Entsäuern, Bleichen und Dämpfen mögliche Schadstoffe aus dem Öl. Durch Extraktion<sup>1)</sup> gewonnene Öle müssen raffiniert werden und sind in der Bio-Herstellung verboten.

### Welches sind die hochwertigsten Öle?

Bereits die Vorbereitung zum Pressen ist entscheidend: nur aus schonend getrockneten und möglichst keimfähigen, also naturbelassenen, Samen wird hochwertiges Öl. Der Begriff Kaltpressung besagt lediglich, dass beim Pressvorgang selbst von außen keine Hitze zugefügt wird. Nativ bedeutet hingegen, dass Ölfrüchte und -saaten naturbelassen sind und schonend gepresst werden. Dabei kann die Temperatur kurzfristig auf 20°C bis 35°C ansteigen, jedoch dürfen 40°C nicht überschritten werden. Bei extra-nativen Ölen wird das Pressgut vorab selektiert. Das schonende Pressen ist zeitaufwändiger und um bis zu ein Drittel weniger ergiebig als die industrielle Extraktion, dafür sind Qualität und Geschmack naturbelassener Öle ungleich besser.

### Sind hochwertige Öle zum Braten geeignet?

Öle sollten nicht über den Rauchpunkt, also der Temperatur bei der das Öl zu rauchen beginnt, erhitzt werden<sup>2)</sup>. Je höher der Rauchpunkt, desto heißer dürfen Öle werden. Die meisten hochwertigen, nativen Öle eignen sich nur eingeschränkt zum Braten. Gut erhitzt werden können beispielsweise Macadamiaöl, Kokosfett und Erdnussöl. Zum Braten sind erstklassige native Bio-Öle eigentlich zu schade und wenn, dann sollten sie mit Bedacht verwendet werden!

1) Extraktion nennt man die Trennung der Öle aus der Pflanze mithilfe von Lösungsmitteln, z.B. Hexan.  
2) siehe Tabelle rechts



Foto: © fotolia

### Salat mit karamellisierter Birne, Kürbis, Ziegenkäse und Walnüssen

(4 Portionen)

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 1 reife Birne        | 300g Ziegenkäse   |
| 1 TL Zucker          | 3EL Essig         |
| 150 g Hokkaidokürbis | 7 EL Walnussöl    |
| 1 EL Butter          | 1 EL Kürbiskernöl |
| Muskatnuss           | Salz, Pfeffer     |
| 10 Walnüsse          |                   |

Salat waschen und putzen. Birne schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und schräg in Rauten schneiden. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und die Birne kurz darin schwenken. Hokkaido in Stücke oder Spalten schneiden und in einer Pfanne mit Butter kurz anbraten. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Walnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne kurz anrösten. Essig und Gewürze vermischen und beide Ölsorten langsam unterrühren. Salat auf einem Teller anrichten, mit dem Dressing marinieren und zerkleinerten Käse mit Birne, Kürbis und Nüssen darauf verteilen.

Öle	Rauchpunkt in °C	Öle	Rauchpunkt in °C
Raffinierte Öle	> 200	Olivenöl	130-190
Agranöl	250	Sesamöl geröstet	177
Sojaöl	234	Butter	175
Sesamöl ungeröstet	220	Erdnussöl	170
Palmöl	220	Walnussöl	160
Sonnenblumenöl	220	Rapsöl	160
Kokosfett	185-205	Traubenkernöl kaltgepresst	130
Butterschmalz (Ghee)	200	Hanföl	120