

Wir schauen aufs Ganze.  
Die Biobäuerinnen & Biobauern



# Bio-Getreide

Fragen zu Bio-Getreide?  
Wir haben Antworten.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

  
**LE 14-20**  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raumes.  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.



# WIR MACHEN LEBENSMITTEL MIT VERANTWORTUNG UND VOLLEM GESCHMACK!

Für einen Liter Stickstoffdünger braucht es die Energie von rund einem Liter Erdöl. Würden alle heimischen Bauern und Bäuerinnen biologisch wirtschaften, könnte pro Jahr so viel Erdöl eingespart werden wie 150.000 ÖsterreicherInnen jährlich mit dem Auto verfahren.

## Bio-Felder voller Leben

Biobäuerinnen und -bauern düngen den Boden und nicht die Pflanzen – durch Fruchtfolge, Gründüngung, Kompost oder Stallmist statt leichtlöslicher Düngemittel. Sie fördern lieber Nützlinge statt chemisch-synthetische Pestizide<sup>1</sup> einzusetzen. Weil weniger oft mehr ist.

## Auf Bio ist Verlass

Damit nur Bio-Getreide ins Brot kommt, wird nicht nur der Anbau streng kontrolliert, sondern auch die Lagerung und Verarbeitung. Beides muss getrennt von konventionellem Getreide erfolgen. Natürlich sind auch Zutaten wie Gewürze oder Saaten biologisch – Bio in Vollendung.

## Nicht von gestern: alte Arten

Robuste, an den Standort angepasste Sorten sind wichtig. Oft sind alte Arten wie Dinkel, Einkorn, Emmer oder Buchweizen genau das Richtige, und so bauen Biobäuerinnen und -bauern diese gerne an. Dadurch fördern sie die Vielfalt, auch die des Geschmacks.

<sup>1</sup> In der Studie des EPRS (European Parliamentary Research Service), Scientific Foresight Unit (STOA): Human health implications of organic food and organic agriculture. European Parliament, Brussels, 2016, werden zahlreiche Studienergebnisse über den möglichen Zusammenhang von Pestiziden und Krankheiten wie Allergien, kognitiven Entwicklungsstörungen etc. angeführt. Quellen: [www.bio-austria.at/quellen](http://www.bio-austria.at/quellen)

## Bio-Zutaten für 4 Personen

250 g Weizenvollkornmehl	1 Würfel (42 g) Germ
250 g Dinkelvollkornmehl	oder 1 Pkg Trockenhefe
je ½ Tasse Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen (oder andere Saaten)	3 EL Obstessig
2 TL Salz	ca. 450 ml Wasser
	1 TL Honig
	1 EL Brotgewürz (Fenchel, Kümmel, Anis, Koriander)

Alle Zutaten zusammen verkneten und sofort (ohne gehen lassen) in eine befettete, bemehlte Kastenform füllen. Den Teig in den kalten Ofen stellen und bei 180 – 200 °C, Ober- und Unterhitze, ca. 60 – 75 Minuten backen.



Schnelles  
Vollkornbrot