

Wir schauen aufs Ganze.  
Die Biobäuerinnen & Biobauern



# Bio & Fair

Fragen zu Bio & Fair?  
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!

Wir lassen Regenwürmer, Käfer, Pilze und Bakterien für uns arbeiten. Die sorgen nämlich für fruchtbaren Boden und kräftige Pflanzen. Ist uns lieber als chemisch-synthetische Düngemittel!

## Bio ist Qualität mit Verantwortung

Unser Ideal ist die Kreislaufwirtschaft, die ohne Zukauf von Betriebsmitteln auskommt und der Natur das zurückgibt, was sie von ihr nimmt – nachhaltiger kann Landwirtschaft nicht sein.

## Auf Bio ist Verlass

Die strengen EU-Bio-Richtlinien sind der Standard, der europaweit für Bio gilt. BIO AUSTRIA Mitglieder müssen sich zusätzlich an die Verbandsrichtlinien halten – beides wird regelmäßig von unabhängigen Bio-Kontrollstellen überprüft.

## Bio ist fair

Bio ist fair zur Umwelt, damit unsere Kinder und Kindeskiner auch eine Zukunft mit summenden Sommerwiesen, sauberer Luft zum Atmen, reinem Wasser und vielfältigen Landschaften haben. Fairtrade sorgt dafür, dass Bäuerinnen, Bauern, Plantagenarbeiter und –arbeiterinnen in Ländern des Südens gerecht entlohnt werden und menschenwürdige Arbeitsbedingungen vorfinden. Wir finden, das passt gut zu uns!

### Bio-Zutaten für 4 Personen

125 g Quinoa	1 Nelke
300 ml Gemüsefond	150 g Sellerie
3 El Senf	1 Lorbeerblatt
50 g Parmesan, gerieben	300 g Erdäpfel
300 g Karotten	40 g Butter
250 g Schalotten	20 g Mehl
300 g Kohlrabi	750 ml Milch

Quinoa heiß abspülen und 20 Minuten im Gemüsefond garen. Offen abkühlen lassen. 1 Schalotte fein würfeln, mit Nelke und Lorbeerblatt in 20 g Butter leicht andünsten. Mehl unterrühren und 5 Minuten bei milder Hitze leicht dünsten. Die Milch langsam zugießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Mit Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen. Restliche Schalotten halbieren. Karotten, Kohlrabi, Sellerie und Kartoffeln schälen, in 3 cm große Würfel schneiden. Eine Auflaufform mit der restlichen Butter ausfetten. Das Gemüse darin verteilen und mit der Sauce auffüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 60-70 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit Quinoa mit einer Gabel auflockern, mit dem Käse mischen, auf dem Auflauf verteilen und alles goldbraun überbacken.

Quinoa  
Auflauf