



100% Kontrolle in Produktion und Verarbeitung!



Wir schauen aufs Ganze

Die Biobäuerinnen & Biobauern

Bio-Milch

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

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

BIRNEN-ZIMT-MILCH

- 2 saftige Birnen (ev. auch Kompottbirnen) geschält, gewürfelt
- 2 EL Honig
- 1 TL Vanillezucker
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Zimt
- 1/2 l Milch

Alle Zutaten zusammenmischen, in gekühlten Gläsern servieren.

BIO AUSTRIA

Linz: Auf der Gugl 3/3.0G, 4021 Linz, T +43(0)732/654 884, E office@bio-austria.at
Wien: Theresianumgasse 11/51, 1040 Wien, T +43(0)1/403 70 50, E sekretariat@bio-austria.at

Niederösterreich/Wien: Tel: +43(0)2742-908 33, e-mail: niederösterreich@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: oberösterreich@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



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



mit köstlichen
Rezepten



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND UND EUROPÄISCHER UNION
MINISTERIUM
FÜR
LEBENSWEITERE
ÖSTERREICH
LE 07-13



Wichtige Fragen und Antworten zu Bio-Milch



Ist Bio-Milch besser?

Milch und Milchprodukte enthalten wertvolle Nährstoffe wie hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine. Bio-Milch hat aber nicht nur einen höheren Gehalt an den wichtigen fettlöslichen Vitaminen A und E¹ sondern auch ein ernährungsphysiologisch besseres Fettsäuremuster. Durch den Konsum von Bio-Milch verändert sich sogar das Fettsäuremuster von Muttermilch günstig²! Ausschlaggebend dafür ist einerseits die ökologische Tierhaltung mit regelmäßiger Bewegung im Freien, andererseits die artgerechte Fütterung mit mindestens 60% biologischem Raufutter (Klee gras, Gras, Heu). Konventionelle Hochleistungskühe werden hingegen hauptsächlich mit Kraftfutter wie Getreide und Soja gefüttert¹, das oft von gerodeten Flächen aus Übersee stammt. Wenn Sie auf Bio-Milchprodukte zurückgreifen, tun Sie also nicht nur Ihrer Gesundheit etwas Gutes, sondern auch der Umwelt.

Sind Bio-Milch und Bio-Käse gentechnikfrei?

Während in Europa generell - und somit auch für österreichische Milchkühe - der Einsatz von gentechnisch veränderten Futtermitteln erlaubt ist, gilt in der Bio-Landwirtschaft auch für diesen Bereich ein striktes Gentechnik-Verbot. Für die Käseherstellung benötigte Mikroorganismen dürfen, so sie nicht gentechnisch verändert wurden, in der biologischen Käseproduktion verwendet werden. Der in der konventionellen Herstellung erlaubte Einsatz von gentechnologisch gewonnenem Lab ist hingegen selbstverständlich verboten. Wenn Sie sicher gehen wollen, greifen Sie also am besten zu Bio-Milchprodukten.

Schmecken Bio-Fruchtjoghurts fruchtiger?

In Bio-Fruchtjoghurts sind nur natürliche Aromen erlaubt. Die bei konventionellen Produkten üblichen synthetischen Aromen schmecken mitunter aber intensiver. So kann es durchaus sein, dass ein konventionelles Erdbeerrjoghurt stärker nach Erdbeere schmeckt als ein biologisches, obwohl es viel weniger Frucht enthält. Was für Bio-Joghurts gilt, stimmt für sämtliche Bio-Milchprodukte: sie dürfen weder synthetische Aromen noch synthetische Süßungsmittel enthalten. Wer also ein Milchprodukt sucht, in dem auch wirklich das drin ist, wonach es schmeckt, ist mit Bio bestens beraten.

1) Freilandverband, FiBL (Hrsg) (2010): Bio-Wissen - Bio-Milch

2) Rist L., Mueller A., Barthel C. 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): pp.735-743



Foto: fotolia

BUTTER-MÜRBTEIGKUCHEN

500 g glattes Mehl
400 g Butter
2 Dotter
2 EL Essig
2 EL Sauerrahm

Für den Belag: 2 Eiklar
280 g Staubzucker

Zutaten zu einem Mürbteig kneten. Rasten lassen und dünn ausrollen. Eiklar und Zucker aufschlagen. Damit wird die Teigplatte bestrichen. Bei 180 °C (Heißluft 160 °C) backen bis der Eischnee eine mittlere Braunfärbung bekommt.

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.