



Foto: © fotolia

Zucchini-Schafskäse-Röllchen

4 große Zucchini
1600 g Feta bzw. Schafskäse
Kräuter nach Wunsch
Pfeffer

Zucchini schälen. Mit einem Sparschäler in Streifen von jeweils ca. 4 x 30 cm schneiden. Kerngehäuse entfernen. Jetzt den Feta bzw. Schafskäse in Würfeln schneiden und mit Kräutern und Pfeffer würzen.

Einen Streifen Zucchini vor sich hinlegen und einen Würfel Käse darin einrollen (wenn nötig, mit Zahnstochern zusammenhalten). Am Rand eines heißen Grills ca. 20 Minuten unter mehrmaligem Wenden grillen. Eventuell mit gerösteten Pinienkernen und Kräutern dekorieren.

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 11/51, 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-Schafmilch

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



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



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND UND EUROPÄISCHER UNION
LE 07-13

Wichtige Fragen und Antworten zu Bio-Schafmilch



Warum lieber Bio-Schafmilchprodukte?

Bio-Schafmilchprodukte stammen von artgerecht gehaltenen Schafen. Sie haben freien Zugang zu Auslaufflächen, bevorzugt zu Weideland. Auch im Stall haben Bio-Schafe es besser als konventionelle – ihnen steht eine doppelt so große Stallfläche zur Verfügung. Die Wiesen, die von den Schafen beweidet werden, müssen biologisch bewirtschaftet sein. Zusätzlich werden Bio-Schafe ausschließlich mit Bio-Futter gefüttert, das natürlich frei von Gentechnik ist. So kommt die Gentechnik auch nicht über den Umweg der Futtermittel auf den Tisch.

Wo bekomme ich Bio-Schafmilchprodukte?

Schafmilchprodukte sind nach wie vor eine Besonderheit auf dem österreichischen Markt und daher für große Molkereien und Käseereien von eher geringer Bedeutung. Was auf den ersten Blick als Nachteil erscheint, birgt viel Positives. Biobäuerliche ProduzentInnen verarbeiten mit viel handwerklichem Geschick selbst ihre Schafmilch zu Käse, hauptsächlich Frischkäse und Weichkäse, oder Joghurt. Sie beliefern damit Naturkostläden ebenso wie die Gastronomie, vermarkten aber hauptsächlich regional, sei es in den eigenen Hofläden oder auf Wochenmärkten. Die produzierte Menge ist begrenzt, Vorbestellungen sind daher empfehlenswert – dafür kann man sicher sein, keine industrialisierte Massenware, sondern ein bäuerliches Handwerksprodukt höchster Qualität zu bekommen.

Worin unterscheidet sich Bio-Schafmilch von Bio-Kuhmilch?

In erster Linie schmeckt Bio-Schafmilch einfach anders als Bio-Kuhmilch. Abgesehen davon, gibt es Unterschiede in der Zusammensetzung: Schafmilch ist fettreicher als Kuhmilch und enthält mehr mittelkettige Fettsäuren, was sie leichter verdaulich macht. Außerdem hat sie einen höheren Gehalt an konjugierten Linolsäuren, die der menschliche Körper zwar benötigt, aber nicht selbst herstellen kann. Auch der Gehalt an fettlöslichen Vitaminen, Vitamin C und Calcium ist im Vergleich zur Kuhmilch höher.¹⁾ Aufgrund der unterschiedlichen Zusammensetzung bietet Bio-Schafmilch für viele Kuhmilchallergiker eine Alternative, je nach Art der Unverträglichkeit.

1)

	Linolsäure	Mittelkettige Fettsäuren	Vitamin C	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Calcium
Schafmilch	0,1 mg	435 mg	4,2 mg	0,2 µg	0,2 mg	7,0 µg	248 mg
Kuhmilch	0 mg	155 mg	1, mg	0,1 µg	0,1 mg	0,1 µg	120 mg

Quelle: www.nutritional-software.at



Foto: © fotolia

Gefüllte Paprika

500 g	Paprika	1 EL	Petersilie, frisch, fein gehackt
200 g	Schafskäse	1 Zehe	Knoblauch, fein gehackt
100 ml	Schlagobers	etwas	Chilipulver
2 EL	Olivenöl	6	Cocktailtomaten
1 EL	Thymian, frisch, fein gehackt		Salz und Pfeffer, nach Geschmack
1 EL	Oregano, frisch, fein gehackt		

Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Schlagobers, Olivenöl, Knoblauch und den Kräutern zu einer sämigen Creme verrühren. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paprika längs von oben nach unten und oben ca. 2 cm quer einschneiden, so dass man sie aufklappen und die Kerne entfernen kann. Mit der Schafskäsecreme füllen. Von den Cocktailtomaten oben den Strunk entfernen, über Kreuz leicht einschneiden und etwas salzen. Die Paprika und die Cocktailtomaten in eine mit Olivenöl gefettete, feuerfeste Form geben und noch etwas mit Olivenöl beträufeln.

Das Gemüse bei 200°C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen.

Dazu passt frisches Baguette oder Ciabatta.