



Foto: Fotolia

Feigen im Speckmantel mit frischem Ziegenkäse

8 Feigen, frische reife
200 g Camembert, Ziegenkäse

Den Grill vorheizen. Jede Feige der Länge nach einschneiden. Ein Stück Ziegenkäse in die Öffnung stecken, mit einem Stück Frühstücksspeck umwickeln und mit einem Zahnstocher feststecken. Auf eine Grillpfanne legen und unter den Grill schieben. Einmal wenden. Herausnehmen wenn der Speck gebräunt ist. Heiß oder noch warm servieren.

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-Ziegenmilch

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.

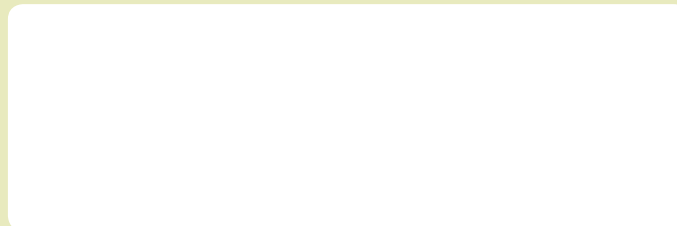
Höchste Produktqualität ist den BIO AUSTRIA Bäuerinnen und Bauern ein besonderes Anliegen, daher schaffen sie optimale Bedingungen für das Heranwachsen und Gedeihen ihrer Tiere!
www.bio-austria.at/richtlinien

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
MINISTERIUM FÜR BIODIVERSITÄT UND LEBENSWEISE
LE 07-13

Wichtige Fragen und Antworten zu Bio-Ziegenmilch



Wo bekomme ich Bio-Ziegenmilchprodukte?

Bio-Ziegenmilchprodukte werden auch auf dem österreichischen Markt immer beliebter. Zu verdanken ist der „Siegeszug der Ziege“ auch dem Können und handwerklichem Geschick der österreichischen Bio-Ziegenbäuerinnen und -Ziegenbauern. Einerseits bieten diese auf Wochenmärkten und in Hofläden ihre Produkte an. Andererseits vermarkten sie ihre Handwerksprodukte auch über die Gastronomie und den Fachhandel. Die angebotene Palette reicht vom leckeren Bio-Ziegenfrischkäse über Bio-Ziegenjoghurt bis hin zu vielen anderen Bio-Ziegenmilchspezialitäten. Wer gerne auf Massenware verzichten und ein Produkt genießen möchte, das mit viel Hingabe kreiert wurde, der ist mit Bio-Ziegenmilchprodukten direkt vom Biobauern oder der Biobäuerin bestens beraten!

Warum lieber Bio-Ziegenmilchprodukte?

Bio-Ziegenmilchprodukte stammen von artgerecht gehaltenen Ziegen. Sie haben freien Zugang zu Auslaufflächen, am besten Weideland. Die Freiflächen sollten genügend Klettermöglichkeiten bieten, da Ziegen ein ausgeprägtes Erkundungsverhalten zeigen. Generell sind Ziegen eher anspruchsvolle Tiere und brauchen Beschäftigungsmöglichkeiten, damit sie sich nicht langweilen. Auch bei den Futtermitteln ist Abwechslung angesagt – während Schafe den größten Teil des Tages vor sich hin grasen, wollen Ziegen verschiedene Futterquellen nützen. Zusätzlich werden Bio-Ziegen ausschließlich mit Bio-Futter gefüttert, das natürlich frei von Gentechnik ist. So kommt die Gentechnik auch nicht über den Umweg von Futtermitteln in die Milch und den Käse.

Was ist das Besondere an Bio-Ziegenmilch?

Bio-Ziegenmilch zeichnet sich durch den typischen milden, leicht süßlichen Geschmack aus. Da Ziegenmilch leicht Fremdgerüche annimmt, ist schon beim Melken, genau wie bei der weiteren Verarbeitung, auf besondere Hygiene zu achten. Aber nicht nur geschmacklich unterscheidet sich Bio-Ziegenmilch von Bio-Kuhmilch, auch die Inhaltsstoffe sind verschieden. Dadurch bietet sie sich bei vielen Kuhmilchunverträglichkeiten als Alternative an: Ziegenmilch enthält mehr mittelkettige Fettsäuren, wodurch sie leichter verdaulich als Kuhmilch ist. Außerdem ist sie reicher an fettlöslichen Vitaminen und hat mehr konjugierte Fettsäuren, die der menschliche Körper braucht, aber nicht selbst produzieren kann. Auch was den Gehalt an Vitamin A, D und Calcium anbelangt, schneidet Ziegenmilch besser als Kuhmilch ab.¹⁾ Bio-Ziegenmilch – einfach ein besonderer Genuss!



Foto: iStock

Zwiebel-Birnen-Ziegenkäse-Tarteletts

6 Blätter Blätterteig, TK
3 große Zwiebel(n), fein gehackt
5 Birne(n), gewürfelt
3 EL Öl
150 g Ziegenkäse, gerieben

Zwiebeln fein hacken und Birnen klein würfeln. Zwiebel in das heiße Öl geben und glasig andünsten. Birnenwürfel dazugeben und weitere 4 Minuten braten.

Blätterteig ausrollen, passend zuschneiden und die Böden der Tartformen damit auskleiden. Mit der Zwiebel-Birnen Mischung die Tarteletts ausfüllen und mit jeweils 1 EL Ziegenkäse bedecken. Bei 190 Grad 20-30 Minuten backen.

1)

	Linol-säure	Mittelkettige Fettsäuren	Vitamin C	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	Calcium
Ziegenmilch	0,1 mg	435 mg	2,0 mg	0,2 µg	0,1 mg	4,0 µg	127 mg
Kuhmilch	0,0 mg	155 mg	1,0 mg	0,1 µg	0,0 mg	0,1 µg	120 mg

Quelle: www.nutritional-software.at