



Foto: Shutterstock

Hühnersuppe (4 Portionen)

Heben Sie die beim Auslösen eines ganzen Huhns übrig gebliebenen Knochen- und Fleischreste auf (zB. durch Einfrieren), um daraus eine köstliche Suppe zu machen – so wird nichts verschwendet!

Fleisch- und Knochenreste von	1 Kohlrabi
3 Hühnern	1 Bund Petersil
5 Karotten	1 Zweig Liebstöckel (oder
2 Zwiebeln	getrocknet 1,5 TL)
1 Knoblauchzehe	1 TL Pfefferkörner (bunt)
1 Knollensellerie	Salz
2 Petersilwurzeln	Prise Muskat
1/2 Karfiol	ca. 2l Wasser

Hühnerreste in einen großen Topf geben und gut mit Wasser bedecken. Salz, Muskat und Pfefferkörner dazu geben und das Ganze aufkochen. Gemüse waschen, Karotten und Petersilwurzeln in Stifte, Sellerie und Kohlrabi in Würfel schneiden. Karfiol in größere Röschen teilen. Kräuter hacken. Das Gemüse dazugeben und weiter köcheln lassen bis alles weich ist. Anschließend die Hitze reduzieren und halb geschlossen bei kleiner Flamme köcheln lassen (gute 2 Stunden). Die Suppe abseihen, fertig! Kann natürlich mit Einlagen nach Wahl verfeinert werden.

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/S1, 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-Huhn

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



Foto: iStock



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



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

Wichtige Fragen und Antworten zum Bio-Huhn



Schmeckt Bio-Huhn intensiver?

In der intensiven konventionellen Mast werden Hühner auf extreme Fleischleistung gezüchtet. Sie erreichen schon nach 4, 5 Wochen ein Gewicht von rund 1,7 kg und werden geschlachtet.

Die Bio-Hühnermast setzt auf langsam wachsende Rassen, die mindestens 9 bis 10 Wochen Zeit haben, um Fleisch anzusetzen. Durch längere Reifezeit und verpflichtenden Auslauf wachsen Fleisch und Knochen harmonisch. Das Fleisch wird besser durchblutet, dadurch besonders aromatisch und zart. Doch nicht nur geschmacklich ist Bio-Hühnerfleisch ein Gewinn. Es ist eiweißreich und mit seinem hohen Gehalt an B3 (Niacin) und B6 ein wertvoller Lieferant für Vitamine der B-Gruppe. Bio-Hühnerfleisch: nicht billig, aber seinen Preis wert!

Haben es Bio-Hühner besser?

In der Bio-Tierhaltung wird großer Wert auf artgerechte Haltung gelegt. Bio-Hühnern steht ein Stall mit Tageslicht zur Verfügung. Mindestens ein Drittel der Stallfläche ist mit trockenem, lockerem Einstreumaterial bedeckt, um den Tieren das arteneigene Verhalten des Scharrens zu ermöglichen. Sie haben mehr Platz im Stall (max. 10/m²) und dürfen sich während einer Dunkelphase von mindestens acht Stunden erholen. Tagsüber gelangen sie jederzeit über einen überdachten Vorplatz ins Freie, wo ausreichend Unterschlupfmöglichkeiten, z.B. in Form von Hecken und Bäumen, geboten werden. Gefüttert werden Bio-Hühner mit hochqualitativen Bio-Futtermitteln, die ohne den Einsatz von Gentechnik erzeugt werden. Wenn schon ein Masthuhn, dann besser Bio!

Warum lieber ein ganzes Huhn kaufen?

Nicht alle Teile des Huhns sind gleich nachgefragt – die meisten KonsumentInnen greifen zu Hühnerbrustfilets. Mit großem Abstand folgen Hühnerkeulen und schon die Flügel werden kaum gekauft. Teilstücke zu kaufen ist zwar bequem, doch unwirtschaftlich und ethisch nicht unproblematisch. Besser man nutzt das ganze Tier. Wie man dieses zerteilt, erklären die Bio-DirektvermarkterInnen gerne. Auf Wunsch übernehmen sie auch das Zerlegen und geben Tipps zur Verarbeitung der Teilstücke: die Leber gibt etwa einen guten Aufstrich oder schmeckt gebraten hervorragend. Aus Karkassen²⁾ und allen nicht verwerteten Teilen lässt sich eine köstliche Hühnersuppe machen. Wer alle Teile des Bio-Huhns verwendet, schont die Umwelt und seine Geldbörse gleich dazu.

1) Niacin	6,7 mg	42% RDA
Pantothensäure	0,9 mg	15% RDA
Vitamin B6	0,5 mg	36% RDA

2) Karkasse nennt man, was nach Abtrennen von Flügeln, Hals, Brust und Keule übrig bleibt.



Foto: iStock

Gemüsehuhn aus dem Backrohr

(4 Portionen)

1 Huhn (Knochen- und Fleischreste für Hühnersuppe verwenden)	3 Tomaten
600 g Heurige	Kräuter (z. B. Estragon, Rosmarin, Thymian)
1 Paprika	Schale einer halben Zitrone
3 Frühlingszwiebeln	1/2 TL Salz
1 Zucchini	Pfeffer aus der Mühle
2 Karotten	4 EL Olivenöl

Heurige waschen, bürsten und vierteln, Paprika in breite Streifen, Zwiebeln vierteln, anderes Gemüse in Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, mit Salz, Zitronenschale, Kräutern und Olivenöl vermischen und dann in einer großen Bräter verteilen. Das Huhn auslösen (Reste für Hühnersuppe aufheben!) und die Hühnerteile salzen, pfeffern, auf das Gemüse legen und mit Olivenöl beträufeln. Das Ganze im Rohr bei 200 °C ca. 1 Stunde braten.