

von Mag. Eva Wildauer

Alles Bio oder was?

Der Kauf von BIO-Lebensmitteln ist in den letzten Jahren stark angestiegen. 53 Prozent der Deutschen greifen gelegentlich nach BIO-Produkten, jeder Fünfte sogar häufiger. Als Hauptgrund wird die Vermeidung von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln vor dem Aspekt der Frische und Qualität genannt.

Was heißt eigentlich BIO?

BIO-Produkte sind Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft, die aus kontrolliertem Anbau stammen, nicht gentechnisch verändert sein dürfen und ohne Einsatz konventioneller Pestizide, Kunstdünger oder Abwasserschlämme angebaut werden. Der Begriff ist in der EU gesetzlich definiert.

Die Kennzeichnung

Allein in Österreich sind bereits über 70 Gütezeichen für Lebensmittel zu finden, von denen nur ein geringer Teil davon Bioqualität versichert. Biolebensmittel sind an den folgenden drei Formulierungen erkennbar, die in Österreich nur Produkte biologischer Herkunft tragen dürfen:

- aus (kontrolliert) biologischem (ökologischem) Anbau
- aus(kontrolliert)biologischem (ökologischem) Landbau
- aus (kontrolliert) biologischer (ökologischer) Landwirtschaft



In Österreich ist die Bezeichnung „aus biologischer Landwirtschaft“ erlaubt. Statt biologisch kann auch organisch-biologisch, biologisch-dynamisch oder ökologisch verwendet werden. Zusätzlich zu dieser Kennzeichnung darf das Wort Bio angebracht sein. Jedoch nur das AMA-Biozeichen garantiert zusätzlich zur Kennzeichnung auch, dass das Bio-Produkt kontrolliert wurde. Ist das Zeichen rot kommt das Bio-Produkt aus Österreich, ist es schwarz, dann kommt es aus anderen Ländern.

Was ist der Unterschied zwischen Bioprodukten und konventionell angebauten Produkten?

Zusammenfassend kann man sagen, dass es zwar keine wesentlichen Unterschiede bezüglich der Produktqualität gibt, jedoch in der Prozessqualität. Die Vorteile biologischer Produkte gegenüber konventionell produzierten sind im Naturschutz, also der Umwelt, der Ressourcen und dem Tierschutz eindeutig erkennlich.

Laut einer neuen Studie aus England gibt es Hinweise, dass Bio-Produkte tatsächlich „gesünder“ (nährstoffreicher) sind als konventionell angebaute Produkte, doch dass es große Unterschiede unter den Produkten gibt. Welche Anbauweise nährstoffreichere Produkte gedeihen lässt ist aber noch unklar.

Bei Milch jedoch ist es eindeutig, dass BIO-Milch einen höheren Anteil an Antioxidantien und wertvollen Fettsäuren aufweist als Milch aus konventionellen Betrieben.

Noch Fragen?

Sie haben Fragen an unsere Ernährungsberaterin? Schreiben Sie uns ein E-Mail an fragen@burgls.at.



Mag. Eva Wildauer

Ernährungswissenschaftlerin, Studium der Ernährungswissenschaften in Wien, seit 2007 beim Sport-service Vorarlberg für den Bereich Sport und Ernährung zuständig.

von Ida Jäger, Team Burgl's Dornbirn

Gemüsereis

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprikaschoten halbieren, putzen waschen und abtropfen lassen. Dann ebenfalls fein würfeln.

Den Schinken in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Paprikawürfel darin 10 Minuten unter Rühren braten. Schinkenwürfel dazugeben. 3 Minuten braten. Trockenen Reis reinschütten, unter Rühren glasig werden lassen. Das dauert etwa 2 Minuten. Nach und nach die Burgl's klare Suppe zugießen. Reis 25 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt quellen lassen. Nur ab und zu schütteln - nicht rühren, der Reis soll körnig bleiben.

Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen und blättrig schneiden. Tomaten häuten, vierteln die Stängelansätze raus-schneiden und würfeln. Champignons und Tomaten mit dem Reis mischen mit Salz, der Burgl's Tomatensoße und dem Burgl's Mexico-Chilli Pulver abschmecken. Reis noch einmal kurz ziehen lassen.

Dazu passen Putenschnitzel, gewürzt mit Burgl's Grill- und Jausengewürz.

Zutaten:

Mengen für 4-Personen-Gericht
2 Zwiebeln (80g)
Je 1 rote und grüne Paprikaschote
200 g gekochter Schinken
40g Butter
200g Langkornreis
½ l Burgl's Kräutersuppe
1 kleines Glas Champignonköpfe (150g)
250 g Tomaten
Salz, Burgl's Mexico Chilli Gewürz
3 EL Burgl's Bio-Tomatensoße

Schicken Sie uns Ihr Rezept!

Wie und was kochen Sie mit Burgl's? Schicken Sie Ihr Rezept an info@burgls.at

