



Entdecke den

BIO-
BAUERNHOF



INHALT

Liebe Bauernhofentdeckerin, lieber Bauernhofentdecker,

auf einem Bio-Bauernhof lernst Du nicht nur den Ursprungsort von Lebensmitteln kennen, sondern auch wertschätzen. Hier erfährst Du alles darüber, wie Öko-Bauern im Einklang mit der Natur wirtschaften, wie sie ihre Tiere artgerecht halten und eine bunte Vielfalt verschiedenster Produkte, wie Getreide, Kartoffeln, Obst oder Gemüse, anbauen.

In dieser Broschüre haben wir für Dich viel Wissenswertes zur ökologischen Landwirtschaft zusammengefasst. Alles, was Du bei Deinem Besuch auf dem Naturland Hof erfahren hast, kannst Du hier noch einmal nachlesen. Weiterhin enthält sie leckere Rezepte zum Kochen und Backen.

Wir wünschen Dir viel Spaß damit!

Viele Grüße
Sarah Wiener Stiftung, Naturland und dmBio



Was ist ein Bio-Bauernhof?	4
Der ökologische Kreislauf	6
Der Bio-Bauernhof im ...	
Frühling	8
Sommer	9
Herbst	10
Winter	11
Vom Bauernhof auf den Teller	12
Ran ans Gemüse	14
Tomaten-Nudel-Salat	16
Gemüselasagne	17
Himbeer-Vanille-Pudding	18
Sommerbeerencreme	19
Cooler Körner	20
Sodabrot	22
Knuspermüsli	23
Milch, Eier, Honig	24
Heidelbeer-Pancakes	26
Semmelknödelsalat	27
Tiere	28
Saisonal einkaufen	29



WAS IST EIN BIO-BAUERNHOF?

Nährstoffkreislauf: Alles hängt zusammen

Bio-Bauern arbeiten so, dass alles im Gleichgewicht bleibt. Aber was heißt das? Bio-Bauern versuchen, in geschlossenen Kreisläufen zu wirtschaften. Sie halten nur so viele Tiere, wie sie vom selbst angebauten Futter ernähren können. Die Ausscheidungen ihrer Tiere verwenden sie als Dünger für den Boden. Die darin enthaltenen Nährstoffe versorgen wiederum die Pflanzen, die im Boden wachsen. Diese Pflanzen werden nach der Ernte vermarktet und ein Teil wieder an die Tiere verfüttert. So hängt alles zusammen und ist voneinander abhängig – das nennt man Nährstoffkreislauf.

Oberstes Ziel: Nachhaltigkeit

Für Bio-Bauern ist es besonders wichtig, nachhaltig zu arbeiten. Denn nur so werden Boden, Wasser und Luft geschützt und sind auch in Zukunft noch lange nutzbar.

- **BODEN:** Im Öko-Landbau ist der Einsatz von Pestiziden und künstlichem Dünger verboten. Das ist gut für den Boden und die vielen nützlichen Lebewesen, die darin leben, denn sie halten den Boden gesund.
- **WASSER:** Auch das Wasser muss geschützt werden und darf nicht durch Pestizide und Kunstdünger verunreinigt werden.
- **ARTENVIELFALT:** Wenn Böden gesund sind, bieten sie Lebensraum für viele Tiere und Pflanzen. Bio-Bauern erhalten auf diese Weise auch die Artenvielfalt in der Natur.



KEINE GENTECHNIK!

In Bio-Betrieben soll es möglichst natürlich zugehen, daher verwenden Bio-Bauern keine Gentechnik – auf einem Bio-Bauernhof findest du also kein Saatgut, kein Futter und kein Tier, die durch Gentechnik verändert wurden.

Zufriedene Tiere

Die gute Haltung ihrer Tiere ist Bio-Bauern besonders wichtig, egal, ob Hühner, Schweine oder Rinder. Sie bekommen artgerechtes Futter und viel Auslauf im Freien. Bio-Tiere wachsen dadurch langsamer und natürlicher heran.

Und der Mensch?

Was gut ist für Tiere und Umwelt, ist auch gut für den Menschen. Bio-Bauern erzeugen naturbelassene Lebensmittel, von denen wir alle profitieren.

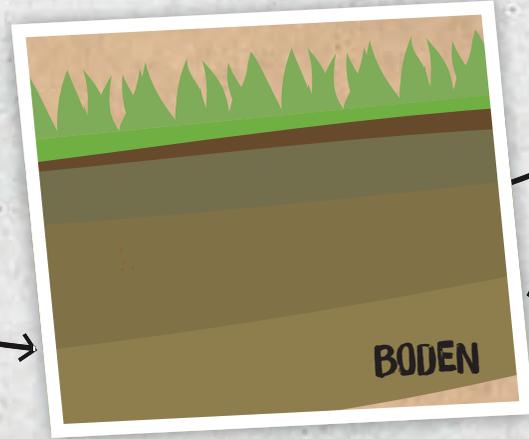
DER ÖKOLOGISCHE KREISLAUF



z.B. im Hofladen
oder auf dem
Wochenmarkt



hofeigenes Futter



Ernterückstände

Produzent
Dung

DER BIO-BAUERNHOF IM FRÜHLING

Frühe Ernte

Einige Gemüse wachsen im Winter und können bereits im Frühling geerntet werden, z. B. Spinat, Rosenkohl und Lauch. Ackerkulturen wie Winterweizen und Raps, die im Herbst gesät wurden, brauchen im Frühling viel Pflege. Andere Pflanzen brauchen aber Wärme zum Wachsen und werden deshalb erst im Frühling gesät. Dafür muss der Boden gut vorbereitet werden, z. B. mit natürlichen Düngern wie Kompost und Mist.

Boden gut, alles gut

Pflanzen, die früh im Jahr ausgesät und im Sommer oder Herbst geerntet werden, sind Sommerweizen, Ackerbohnen, Hafer, Erbsen, Mais und Zuckerrüben. Die Ackerbohnen werden als Tierfutter angebaut und haben zwei super Nebeneffekte: Die Bohnen haben lange Wurzeln, mit denen sie den Boden auflockern. Gleichzeitig speichern sie Nährstoffe im Boden, die den nachfolgenden Pflanzen beim Wachsen helfen.

Auch Tiere mögen Sonne

Kühe dürfen ab Mitte April wieder auf die Weide und frisches Gras fressen – bis zu 75 Kilogramm Gras frisst ein Tier pro Tag! Natürlich dürfen im Öko-Landbau auch die Hühner, Schweine und Co. immer an die frische Luft.

POLLEN FÜR DIE BIENEN

Bienen fliegen von Pflanze zu Pflanze und transportieren dabei die Pollen. Auf diese Art werden die Blüten bestäubt. Besonders die Öko-Landwirtschaft ist gut für Bienen und andere Insekten, da sie viele unterschiedliche Kulturen anbaut, keine Pestizide einsetzt und zwischen den Feldfrüchten mehr Wildkräuter wachsen.

DER BIO-BAUERNHOF IM SOMMER

Lange Tage, lange Nächte

Im Sommer freuen wir uns über lange Tage und die großen Ferien. Bauern hingegen können keine Pause einlegen: Viele Feldfrüchte sind im Sommer reif und müssen geerntet werden. Dabei helfen Mähdrescher und andere Maschinen, mit denen die Bauern Tag und Nacht über die Felder fahren.

Regen im Sommer

Alle Pflanzen benötigen Wasser und Sonnenschein um zu wachsen. Wenn es wenig regnet, haben die Pflanzen weniger Kraft große Früchte zu entwickeln. Doch es darf auch nicht zu viel regnen, da der Boden sonst zu nass wird und Getreide, Kartoffeln und andere Feldfrüchte im Nachgang aufwendig getrocknet werden müssen. Außerdem sinken die schweren Erntemaschinen in den nassen Boden ein, so dass sich der Boden verdichtet, was eine schlechtere Ertragsleistung im Folgejahr nach sich zieht.

Zeit zum Wachsen

Egal, ob es regnet oder die Sonne scheint – Tiere haben im Sommer eine tolle Zeit! Die vielen Jungtiere, die im Frühjahr geboren werden, haben viel frisches Futter und können sich jederzeit im Freien austoben.



DER BIO-BAUERNHOF IM HERBST

Erntezeit

Auch im Herbst gibt es genug zu tun. Manche Pflanzen wie Mais oder Rüben brauchen so viel Licht und Wärme, dass sie erst spät im Jahr geerntet werden können. Abgeerntete Ackerflächen werden für die neue Aussaat vorbereitet. Auch die Ernte von Äpfeln, Birnen, Pflaumen, Weintrauben beginnt erst jetzt, als Letztes folgen die Nüsse und Kürbisse.

Kleine Helfer

Nach der Ernte bleiben Rückstände von Pflanzen auf den Feldern. Nun beginnen Käfer, Spinnen und Regenwürmer, diese Rückstände zu zersetzen. Auch Pilze und Bakterien helfen

mit. Die kleinen Krabbeltiere fressen das Material – und der Kot, den sie ausscheiden, ist voller Nährstoffe. Diese Nährstoffe speichert der Boden und gibt sie an die nächsten Jungpflanzen weiter.

Gesunde Tiere – gesunde Menschen

Damit die Tiere auf dem Bio-Bauernhof gesund bleiben, dürfen sie viel an die frische Luft, sich austoben und ihre Abwehrkräfte stärken. Da Öko-Tiere in kleineren Herden gehalten werden, haben sie weniger Stress. Dies alles kommt auch den Menschen zugute, die später Eier, Milch und Fleisch von gesünderen und glücklicheren Tieren konsumieren.

WINTERGETREIDE

Manche Pflanzen brauchen den Frost und die viele Feuchtigkeit aus Winter und Frühling, um im warmen Sommer wachsen zu können. Daher und weil sie einen längeren Vegetationszyklus als Sommerfrüchte haben, müssen sie schon im Herbst ausgesät werden.

DER BIO-BAUERNHOF IM WINTER

Nicht alles schläft

Auf manchen Feldern ist auch im Winter etwas los. In unseren Breitengraden wachsen in der Kälte verschiedene Gemüsesorten: Rotkohl, Grünkohl, Rote Bete, Feldsalat.

Tiere lieben jedes Wetter

Mit der Kälte zieht etwas Ruhe auf dem Bio-Bauernhof ein. Die Tiere sind mehr im Stall, wo es warm und trocken ist. Doch bei schönem Wetter dürfen sie auch im Winter an die frische Luft. Nun bekommen sie das Futter, das im Sommer oder Herbst geerntet und eingelagert wurde: Heu, Getreide und Silage. Auf dem Bio-Bauernhof stammt das Futter vor allem vom eigenen Hof, während andere Bauern z. B. Soja-Futter aus Brasilien einführen. Auch die Äcker haben nun Ruhe unter Eis und Schnee. Der Frost sorgt dafür, dass die Erde im Frühjahr locker und krümelig ist – bereit für die neue Aussaat.

Vitamin-C-Bombe!

Wusstest du, dass unser Wintergemüse und unsere Kartoffeln viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten? Rosenkohl beispielsweise hat mehr als doppelt so viel Vitamin C wie eine Orange. Dazu kommen viel Kalzium und Folsäure – auch wichtige Nährstoffe für den menschlichen Körper.

IMMER IM EINSATZ

Auch wenn die Erntezeit vorüber ist, haben Öko-Bauern im Winter viel Arbeit. Die Tiere müssen täglich gefüttert und die Ställe ausgemistet werden. Obstbäume müssen beschnitten und gepflegt, Maschinen gewartet werden. Und das Folgejahr muss geplant werden.

VOM BAUERNHOF AUF DEN TELLER

Einmal bio – immer bio!

Nun weißt du, was im Laufe eines Jahres auf einem Bio-Bauernhof passiert. Aber was hat das alles mit uns zu tun? Wie gelangen die Produkte, die auf einem Bauernhof produziert werden, auf unseren Teller? Wichtig ist vor allem, dass die gesamte Produktionskette ökologisch bleibt. Das heißt, es reicht nicht, dass Tiere ökologisch gehalten werden oder dass Pflanzen nach Bio-Richtlinien angebaut werden. Das ist nur der Anfang.

Öko-Lebensmittel verarbeiten

Damit auch die weitere Verarbeitung der Lebensmittel nach den Regeln des Öko-Landbaus erfolgt, übernehmen dies z. B. Molkereien, Bäckereien und Metzgereien, die nach den EU-Bio-Verordnung zertifiziert sind. Es wird streng darauf geachtet, Bio-Produkte von den konventionell, also nicht ökologisch erzeugten Produkten zu trennen. Nur so wird ein Produkt mit dem Bio-Siegel zertifiziert.

Beispiel: Bio-Bäckerei

Der Bio-Bäcker bekommt Zutaten von Bio-Getreidemühlen und Bio-Händlern. Manchmal bekommt er das Getreide auch direkt von Bio-Bauernhöfen und vermahlt das Korn dann selbst. Bio-Bäckereien stellen die Teige für ihre Backwaren auf traditionelle Weise her und verwenden dafür nur natürliche Zutaten.

BIO VS. ÖKO

Die Begriffe »bio« und »öko« bedeuten beide dasselbe. Nämlich: Landwirtschaft nach ökologischen Prinzipien, also umweltbewusst, nachhaltig und (art-)gerecht.

Beim Bauer einkaufen

Bei vielen Öko-Bauern könnt ihr die Lebensmittel auch direkt kaufen – das heißt deshalb auch Direktvermarktung. Viele Höfe betreiben Hofläden, in denen sie ihre selbst produzierten Lebensmittel wie Eier, Möhren oder Käse verkaufen. Ein toller Nebeneffekt: Die Kunden können sich vor Ort umschauen und erleben, wie der Öko-Bauer seine Lebensmittel erzeugt.

Öko ist sein Geld wert

Öko-Landwirtschaft hat viele Vorteile für unsere Umwelt, die Tiere und natürlich auch für uns Menschen. Aber diese Vorteile gibt es nicht zum Nulltarif. Öko-Bauern haben durch ihre aufwendigere Wirtschaftsweise höhere Kosten und daher sind Bio-Lebensmittel oft etwas teurer als konventionelle Produkte. Weil ihnen der Schutz der Umwelt und die artgerechte Tierhaltung aber nicht egal sind, sind immer mehr Menschen bereit, den höheren Preis zu zahlen. Darum gibt es auch immer mehr Bauern, die auf Öko-Landwirtschaft umstellen.

Bio in allen Läden

Weil immer mehr Menschen Bio-Produkte kaufen wollen, gibt es sie mittlerweile überall: In Hofläden, Fachgeschäften, Supermärkten, Drogeriemärkten und auf Wochenmärkten werden sie angeboten.

DAS BIO-SIEGEL VON NATURLAND

Die EU-Bio-Verordnung legt fest, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit etwas als »bio« gekennzeichnet werden darf. Vielen Öko-Verbänden, darunter Naturland, gehen diese Regelungen nicht weit genug. Deshalb vergeben sie ihre Siegel nur, wenn ihre strengeren Anforderungen erfüllt sind. Bei Naturland bedeutet das z. B. weniger Tiere pro Hektar und dass der Hof zu 100% auf Bio umgestellt werden muss.



RAN ANS GEMÜSE

Bio ist bunt. Es gibt eine große Vielfalt von Pflanzen, die Öko-Bauern anbauen. Genauso groß ist auch die Vielfalt der Betriebe: Ob Ackerbauer, Milchbauer, Obsthof oder Gärtnerei – jeder Biobauernhof ist anders. Einige bauen vor allem Getreide und Futter für ihre Schweine oder Hühner an, andere spezialisieren sich auf Kartoffeln, Gemüse, Obst oder sogar Kräuter. Wie sich ein Hof ausrichtet, hängt auch davon ab, in welcher Gegend er liegt und wie die Böden sind: Ob es dort zum Beispiel saftige Wiesen für Kühe und Schafe gibt, oder guten Ackerboden, auf dem man Getreide oder Gemüse anbauen kann. Da findet jeder Biobauernhof seine eigene Mischung.

Bio geht immer und überall

Alles, was du gern isst und trinkst – Tomaten, Weintrauben Nudeln mit Tomatensauce und Säfte – wird von Bio-Betrieben produziert. Halte beim nächsten Einkauf die Augen offen! Am Marktstand kannst du direkt nachfragen, von welchem Bio-Hof Obst und Gemüse stammen.

Bio aus der ganzen Welt

Bio gibt es nicht nur in Deutschland und Europa: Auch in anderen Ländern werden ökologische Lebensmittel gegessen und natürlich auch angebaut.

AB INS FELD

Bei einigen Bio-Bauernhöfen dürfen die Kunden ihr Obst und Gemüse selbst ernten. Das kennst du vielleicht von Erdbeerefeldern, in denen man selbst die leckeren Früchtchen pflücken kann. Auf manchen Bauernhöfen kann sich jeder Kunde selbst seinen Kohlrabi, seine Gurken und Möhren aussuchen und ernten.

Erfreulicherweise verkaufen die Öko-Bauern ihre Erzeugnisse wie Kokosnüsse, Kaffee, Rohrohrzucker, Avocado und Kakao auch bei uns. Wenn du im Supermarkt Preise vergleichst, kannst du sehen, dass heimische Äpfel oft teurer sind als Bananen, obwohl letztere einen viel weiteren Weg hinter sich haben. Bananenbauern verdienen leider nicht viel Geld mit ihrer harten Arbeit und oft sind die Familien so arm, dass auch Kinder auf den Feldern arbeiten müssen anstatt in die Schule zu gehen. Daher sollte man beim Einkaufen darauf achten, dass neben dem Bio-Siegel auch ein Fair-Siegel auf der Banane ist. Die kostet vielleicht etwas mehr, macht das Leben für viele Menschen aber ein bisschen besser.

Regional und saisonal

Von Äpfeln, Milch, Fleisch, Fisch, Säften bis hin zu Pommes Frites – es gibt alles auch in Bio-Qualität. Manche Frische-Produkte müssen jedoch von weit her aus fernen Ländern geholt werden. Das ist nicht gut für unsere Umwelt. Besser ist es, frische Lebensmittel zu kaufen, die gerade in der näheren Umgebung wachsen – also »regional und saisonal« zu essen. Aber was heißt das genau?

- **REGIONAL** bedeutet, dass das Lebensmittel in deiner Nähe erzeugt wurde, also anstelle Erdbeeren aus Spanien lieber Erdbeeren vom nächsten Bio-Bauernhof auswählen. Damit unterstützt du den Bauern aus deiner Umgebung.
- **SAISONAL** bedeutet, dass die Lebensmittel gerade frisch geerntet wurden. Um bei den Erdbeeren zu bleiben: Die kleinen roten Früchte wachsen von Frühling bis Frühsommer – also sollten sie auch in dieser Zeit gegessen werden. Wenn du Erdbeeren im Dezember kaufst, stammen diese immer aus fernen Ländern und sind oft nicht unter natürlichen Bedingungen gewachsen. Welches Obst und Gemüse wann wächst, kannst du in sogenannten Saisonkalendern nachlesen.



TOMATEN-NUDEL-SALAT

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Zutaten für 2 Personen

5 Tomaten, nach Entfernen der Samen grob gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Handvoll Basilikumblätter, zerzupft
gemahlener schwarzer Pfeffer
Salz
Parmesan, frisch gerieben, zum Servieren
2 EL Olivenöl
200 g Vollkorn Farfalle

1 Tomaten, Knoblauch, Basilikum, Olivenöl und Pfeffer in eine Schüssel geben und kräftig vermischen. Nach Geschmack mit Salz abschmecken.

2 Die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Anschließend abgießen, gut abtropfen lassen und die Tomatenmischung unterheben. Nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan servieren. Dazu passt ein frischer Salat.



DIESES LEICHTE NUDELGERICHT

schmeckt im Sommer am besten, wenn die Tomaten reif und voller Geschmack sind.

GEMÜSELASAGNE

Zubereitungszeit:

1 Stunde 10 Minuten

Zutaten für 4 Personen

1 Zehe Knoblauch, geschält und fein gehackt
1 kleine rote Zwiebel, geschält und gehackt
1 rote Paprika, entkernt und klein gewürfelt
Salz, Pfeffer
1 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
2 große Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
6 Lasagneblätter
100 g Sojaschnetzel
400 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
700 ml Kräutertomatensauce
30 g Ghee
30 g Weizenmehl, Type 550
250 ml Sojacreme

1 Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine große Auflaufform einölen. Die Sojaschnetzel in einer Schüssel mit der Gemüsebrühe übergießen und einweichen lassen.

2 Knoblauch, Zwiebel und Paprika in 1 EL ca. 2 Minuten unter Rühren anbraten. Die Tomatensauce und die eingeweichten Sojaschnetzel hinzufügen und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

3 Für die Béchamelsauce Ghee in einem Topf schmelzen. Dann das Mehl nach und nach einrühren, bis sich eine zähe Masse bildet. Sojacreme hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Hitze reduzieren und 5 Minuten sanft köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Sobald eine zähflüssige Sauce entstanden ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Abwechselnd ungekochte Lasagneblätter, Tomatensauce und Zucchini- und Tomatenscheiben in die Auflaufform schichten. Die Zucchini- und Tomatenscheiben jeweils mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Zum Schluss mit der Béchamelsauce begießen. Mit Alufolie abdecken und 30 Minuten backen. Dann die Alufolie entfernen und weitere 20 Minuten backen.



HIMBEER-VANILLE-PUDDING

Zubereitungszeit:
20 Minuten + Kühlzeit
Zutaten für 4 Personen

3 EL Speisestärke
3 Eigelb
1 Prise Salz
15 g Butter
30–40 Himbeeren
50 g Rohrzucker
500 ml Haltbare Alpenmilch
1 Pck. Bourbon Vanille

- 1 Zucker, Stärke, Eigelbe und Salz in eine große Schüssel geben. Die Hälfte der Milch hinzugießen und gründlich glatt rühren.
- 2 Die restliche Milch bei schwacher bis mittlerer Hitze in einem Topf dampfend erhitzen. Die Hälfte der heißen Milch unter ständigem Rühren zur Eigelbmischung gießen. Dann die Mischung in den Topf geben und gut durchrühren.
- 3 Die Temperatur erhöhen und die Mischung unter ständigem Rühren aufkochen. Die Temperatur reduzieren und 1 weitere Minute köcheln, bis die Mischung andickt. Vom Herd nehmen und durch ein Sieb in eine große Schüssel umfüllen.
- 4 Butter und Vanille einrühren. Mit Frischhaltefolie abdecken, sodass sie auf der Oberfläche des Puddings aufliegt. Mindestens 3–4 Stunden kalt stellen. Mit Himbeeren servieren. Der Pudding hält sich luftdicht verpackt im Kühlschrank 2–3 Tage.

STATT HIMBEEREN eignen sich auch andere reife Beeren ganz wunderbar – man könnte auch einige pürieren und unter den Pudding mischen.



SOMMERBEERENCREME

Zubereitungszeit:
10 Minuten + Kühlzeit
Zutaten für 4 Personen

500 g Erdbeeren, Himbeeren
und Heidelbeeren
200 g Sahne
150 g griechischer Joghurt
30 g Rohrzucker
1 Msp. Bourbon Vanille

- 1 Die Erdbeeren auf die Größe der anderen Früchte zuschneiden. Alle Beeren mit 1 EL Zucker in eine große Schüssel geben, dann zwei Drittel der Mischung im Mixer pürieren.
- 2 Die Sahne in einer Schüssel luftig aufschlagen. Joghurt und Vanille hinzugeben und sanft unterziehen, um möglichst wenig Luft zu verlieren.
- 3 Das Beerenpüree vorsichtig unter die Sahne ziehen und glatt rühren.
- 4 Die restlichen Beeren einrühren. Die Creme auf die Gläser verteilen, abdecken und vor dem Servieren 2 Stunden kalt stellen. Die Creme hält sich abgedeckt im Kühlschrank bis zu 1 Tag.

EGAL WELCHE BEEREN du hierfür verwendest: Das Ergebnis wird immer lecker sein.



COOLE KÖRNER

Die Vielfalt macht's

Neben den Obst- und Gemüsebauern gibt es auch Bio-Bauern, die sich auf den Anbau von Getreide spezialisiert haben. Weizen und Roggen sind die wichtigsten Getreidearten, weil sie als Zutat in fast allen Broten und Gebäcken verarbeitet werden. Aber hast du schon mal von Braunhirse, Emmer oder Einkorn gehört? Das sind alte Getreidesorten, die wegen der geringeren Erträge fast nicht mehr angebaut werden. Aber immer mehr Bio-Bauern bauen die alten Getreidesorten wieder an, da sie sehr robust und für viele Menschen verträglicher sind als Weizen oder Roggen. Das sorgt für Vielfalt auf den Äckern, aber auch auf unseren Tellern.

Wertvolle Fracht

Vom Feld geht es dann in die Bäckerei: Zunächst müssen die geernteten Körner kühl und trocken gelagert werden, damit sich keine Schädlinge daran den Bauch voll schlagen. Auch regelmäßige Kontrollen sind wichtig. In der Bäckerei wird genau aufgepasst, dass kein konventionell erzeugtes Getreide ins Haus kommt.

Powergetreide Hafer

Hafer enthält mehr lösliche Ballaststoffe als jedes andere Getreide und schon lange vor der Erfindung gezuckerter Frühstückscerealien aßen die Menschen schon Haferbrei zum Frühstück. Die beliebten Haferflocken

werden aus den Körnern des Saathafers hergestellt. Es gibt drei Arten davon: kernige Flocken aus dem ganzen, gewalzten Korn, zarte Flocken aus klein geschnittenen Körnern und Schmelzflocken aus Hafermehl. Immer beliebter wird außerdem der Haferdrink, eine Pflanzenmilch, die mehr Kalzium enthält als Kuhmilch.



HIER IST KREATIVITÄT GEFRAGT

In Bio-Bäckereien sind viele Zutaten wie Zusatzstoffe, z. B. künstliche Triebmittel, nicht erlaubt. Deshalb braucht die Zubereitung der Produkte mehr Zeit. Und manchmal schmecken sie anders als die gewohnten Produkte, aber sehr lecker!

WAS IST EIGENTLICH VOLLKORN?

Bei Vollkorn ist der Name Programm: Für die Herstellung von Vollkornmehlen wird das gesamte Korn vermahlen, also mit Samenschale und Keimling. Bei den hellen Mehlen – das am häufigsten benutzte ist das Mehl Type 405 – werden einzelne Bestandteile herausgesiebt, die aber gute Nährstoffe enthalten. Trotzdem braucht man für bestimmte Produkte das feine, helle Mehl, beispielsweise für Kuchen und Plätzchen. Den höchsten Anteil an Schalen und Keimlingen haben Vollkornweizen- und Vollkornroggenmehl.



SODABROT

Zubereitungszeit: 1 Stunde
Zutaten für 1 Brot

1 EL frisch gepresster
Zitronensaft
400 g Weizenmehl, Type 1050
2 TL Backpulver
350 ml Sojadrink ungesüßt
4 EL Olivenöl
1 EL Sesam

- 1 Den Backofen auf 180°C vorheizen.
- 2 In einer Schüssel Mehl und Backpulver mischen. In einer kleineren Schüssel Sojadrink, Zitronensaft und Olivenöl vermengen und unter die Mehlmischung rühren. Kurz mit den Händen verkneten bis ein zusammenhängender Teig entsteht.
- 3 Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und in eine ovale Form bringen. Die Oberfläche mit einem scharfen Messer vertikal mittig einschneiden. Mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 40–45 Minuten backen.

DIESES BROT schmeckt besonders lecker mit selbstgeschlagener Butter: Dafür Sahne in ein Glas geben und so lange schütteln, bis sie zu Butter wird. Die entstandene Buttermilch abgießen.



KNUSPERMÜSLI

mit frischem Obst

Zubereitungszeit:
15 Minuten + Abkühlzeit
Zutaten für 4–6 Portionen

15 g Kokosflocken
zum Servieren frisches Obst,
z. B. Erdbeeren, Himbeeren
125 g Haferflocken
50 g Sonnenblumen- und
Kürbiskerne
60 g gemischte ungesalzene
Nüsse, z. B. Mandeln, Cashew-
kerne, Paranüsse, Haselnüsse
1 EL Kokosöl, plus Öl zum
Einfetten
2 EL flüssiger Honig
75 g getrocknete Beeren,
z. B. Cranberrys, Kirschen,
Heidelbeeren

- 1 Haferflocken, Samen und Nüsse in eine Pfanne mit hohem Rand geben und unter regelmäßigem Rühren bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten leicht anbräunen. Auf ein Backblech geben und beiseitestellen.
- 2 Öl und Honig in die Pfanne geben und unter Rühren schmelzen. Haferflocken, Samen und Nüsse wieder in die Pfanne geben und unter regelmäßigem Rühren weitere 5 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt und gleichmäßig überzogen ist.
- 3 Trockenobst und Kokosflocken mischen, in die Pfanne geben und gründlich durchrühren.
- 4 Die Mischung auf dem Backblech verteilen und vollständig auskühlen lassen. Die kalte Mischung in kleine Stücke brechen und in einen luftdicht schließenden Behälter füllen. Zum Servieren Joghurt und frisches Obst zum Knuspermüsli geben.



MILCH, EIER, HONIG

Bio-Milch: Alles ganz natürlich

Wie bei den Körnern muss auch bei Bio-Milchprodukten darauf geachtet werden, dass der ganze Herstellungsprozess »öko« ist. Deshalb ist nicht nur die verwendete Milch, sondern auch die gesamte Molkerei bio-zertifiziert. Sie setzt nur natürliche Zutaten ein und keine Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker oder künstliche Aromen.

Bio-Eier: Camping für Hühner

Bei Bio-Eiern ist eins sicher: Die Hühner haben Auslauf ins Freie und dürfen nach Vergnügen scharren und sich im Sand wälzen. Mittlerweile sieht man auch immer öfter Hühner, die in einer Art Campingwagen wohnen, einem sogenannten »Mobilstall«. Das Tolle bei diesem Stall ist, dass er Räder hat und so ganz einfach umgesetzt werden kann. Dadurch haben die Hühner immer eine frische Wiese zum Picken und das ist für



Hühner einfach das Größte. Bio-Hühner haben auch im Stall viel mehr Platz und bekommen nur Bio-Futter zu essen. Wenn ihr Eier kauft, achtet einfach auf die »0«, die auf das Ei gestempelt ist. Dann kommt das Ei garantiert von einem Bio-Huhn. Die »1« steht für Freilandhaltung, die »2« für Bodenhaltung und die »3« für Käfighaltung, die in der EU jedoch mittlerweile verboten ist.

Fleißige Helfer

Jeder Bio-Bauer weiß um die besondere Leistung von Bienen. Die kleinen Insekten sind nämlich nicht nur für die Honigproduktion nötig, sondern sie sorgen auch für die Vermehrung der Pflanzen, indem sie die Pollen von einer Blüte zur nächsten tragen. Etwa 85 % unserer Nutzpflanzen sind von dieser Bestäubung durch Bienen abhängig, dazu gehören so gut wie alle Obstsorten, aber auch viele Gemüsesorten. Bio-Bauern verwenden keine Pestizide und schützen dadurch die kleinen Helfer.



HONIGBIENEN

Eine spezielle Bienenart sind die Honigbienen. Sie werden gezielt gehalten, um Honig imkern zu können. Um ein einziges Glas Honig zu füllen, braucht man fast 23.000 Honigbienen! Wenn man berechnet, wie weit die kleinen Tierchen dafür fliegen müssen, kommt man auf eine Strecke von 100.000 Kilometern – das ist 2,5 Mal um die Erde!

HEIDELBEER-PANCAKES

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Zutaten für 20 Stück

150 ml Buttermilch
2 Eier (Größe L)
25 g Butter, zerlassen und abgekühlt, plus Butter zum Braten
150 g Heidelbeeren
225 g Weizenmehl, gesiebt
1 TL Backpulver
25 g Rohrohrzucker
100 ml haltbare Alpenmilch
1 Pck. Vanillezucker

1 Mehl, Backpulver und Zucker in einer Rührschüssel mit einem großen Schneebesen vermengen.

2 Buttermilch und Milch verrühren, Eier und Vanillezucker hinzugeben und gut verquirlen. Die abgekühlte Butter einrühren.

3 Eine Mulde in die Mitte der Mehlmischung drücken und die Milchlösung langsam mit dem Schneebesen einrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.

4 Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, Teig für mehrere Pancakes mit 8–10 cm Durchmesser hineingeben und mit Heidelbeeren bestreuen. Der Teig wird die Beeren beim Backen umschließen.

5 Die Pfannkuchen 2 Minuten von jeder Seite backen und wenden, sobald die Ränder fest sind und sich Blasen auf der Oberfläche bilden. Die fertigen Pfannkuchen warm halten. Serviere dazu Ahornsirup, Marmelade oder frisches Obst.



SEMMELEKNÖDELSALAT

Zubereitungszeit: 1 Stunde
Zutaten für 4 Personen

8 Semmeln vom Vortag
1 Zwiebel
1 EL Butter
1 Bund Petersilie
2 Eier
Salz, Pfeffer
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
2 weiße oder rote Zwiebeln
½ Bund Radieschen
Salz, Pfeffer
1 Kästchen Kresse
250 ml haltbare Alpenmilch
4 EL Essig Condimento bianco
4 EL Sonnenblumenöl

1 Für die Knödel die Semmeln in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch aufkochen, darübergießen, mischen und 15 Minuten ziehen lassen.

2 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Zu den Semmeln geben. Die Petersilie fein hacken und ebenfalls zugeben. Die Eier zufügen, alles mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

3 In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Aus der Semmelmasse pfirsichgroße Knödel formen und ins kochende Wasser legen. Die Hitze reduzieren und die Knödel 20 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abkühlen lassen.

4 Für den Salat die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Radieschen putzen und in feine Streifen schneiden.

5 Die abgekühlten Knödel in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Salz, Pfeffer, Essig und Öl zu einer Vinaigrette verrühren und über die Knödel gießen. Alles vorsichtig mischen und 15 Minuten ziehen lassen.

6 Zwiebeln und Radieschen auf dem Salat verteilen. Die Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen.



TIERE

Hauptsache artgerecht!

Das Wichtigste bei der ökologischen Tierhaltung ist, dass die Tiere möglichst das bekommen, was sie zum Wohlfühlen benötigen. Sie werden also »artgerecht gehalten«. Während Kühe am liebsten auf einer Wiese weiden, mögen Schweine Abwechslung und Stroh, in dem sie wühlen können. Hühner wiederum brauchen genügend große Sandflächen, in denen sie scharren und ihr Gefieder baden können.

Im Stall geht es weiter

Auch der Stall muss nach den Bedürfnissen der Tiere angepasst sein, in dem sich die Tiere beispielsweise auch mal zurückziehen können. Auf Öko-Bauernhöfen ist die Anzahl der Tiere deutlich niedriger, so dass jedem Tier mehr Platz im Stall zur Verfügung steht. Zu einem Öko-Schweinestall gehören z. B. auch Stroh-Einstreu zum Ruhen, Spielen und Fressen sowie ein überdachtes Freigehege für Schlechtwetterzeiten.



SAISONAL EINKAUFEN

Frisches Obst und Gemüse schmeckt am besten und wurde nachhaltig angebaut und transportiert, wenn du es »während der Saison« einkaufst, also zu der Zeit, zu der es geerntet wird. Hier siehst Du, welche heimischen Obst- und Gemüsesorten in welcher Jahreszeit Saison haben.

FRÜHLING

Artischocken, Bärlauch, Blattsalate, Brunnenkresse, Dicke Bohnen, Erbsen, Erdbeeren, Frühlingszwiebeln, Himbeeren, Kirschen, Mangold, Paprika, Radieschen, Rhabarber, Rucola, Spinat, Spitzkohl, Stachelbeeren, Weißkohl, Zucchini, Zuckerschoten

SOMMER

Aprikosen, Artischocken, Auberginen, Brombeeren, Brunnenkresse, Erbsen, Erdbeeren, Fenchel, Gurken, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Kohlrabi, Kopfsalat, Mangold, Nektarinen, Paprika, Pfifferlinge, Pflirsiche, Pflaumen, Radieschen, Rote Bete, Rucola, Spinat, Stachelbeeren, Tomaten, Weintrauben, Zucchini, Zuckermais, Zuckerschoten

HERBST

Äpfel, Artischocken, Auberginen, Birnen, Blumenkohl, Brokkoli, Brombeeren, Fenchel, Grüne Bohnen, Grünkohl, Gurken, Haselnüsse, Johannisbeeren, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kürbis, Lauch, Mangold, Paprika, Pastinaken, Pflaumen, Quitten, Radicchio, Rosenkohl, Rote Bete, Spinat, Stangenbohnen, Stangensellerie, Steckrüben, Tomaten, Walnüsse, Zucchini, Zuckermais, Zwetschgen

WINTER

Äpfel, Birnen, Blumenkohl, Grünkohl, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohl (verschiedene Sorten), Lauch, Mangold, Pastinaken, Radicchio, Rosenkohl, Rote Bete, Stangensellerie



GEMEINSAM STARK

dmBio



dmBio ist die Bio-Lebensmittelmarke von dm-drogerie markt. Sie setzt sich mit Kompetenz und Verlässlichkeit für die Werte und den Ausbau des ökologischen Landbaus ein. dmBio Produkte stehen für Natürlichkeit, Geschmackserlebnisse, Nachhaltigkeit, hochwertige Qualität und Tierwohl.

www.dm.de/dmbio

Naturland – Verband für ökologischen Landbau e.V.



Naturland ist mit mehr als 54.000 Bauern weltweit einer der bedeutendsten Öko-Verbände und in vielen Bereichen strenger als die EU-Öko-Verordnung. Die Naturland Richtlinien folgen einem ganzheitlichen, öko-sozialen Ansatz: nachhaltiges Wirtschaften, praktizierter Natur- und Klimaschutz sowie der Erhalt von Boden, Wasser und Artenvielfalt.

www.naturland.de

Sarah Wiener Stiftung



»Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen« – so lautet das Motto der gemeinnützigen Sarah Wiener Stiftung. Köchin Sarah Wiener möchte Kinder und Jugendliche für eine gesunde und bewusste Ernährung begeistern und ihnen vermitteln, Lebensmittel und Umwelt wertzuschätzen. Die Stiftung arbeitet Hand in Hand mit Deutschlands PädagogInnen. Die Arbeit der Stiftung wurde seit der Gründung 2007 mehrfach ausgezeichnet. Die Sarah Wiener Stiftung ist eine operative Stiftung mit Sitz in Berlin.

www.sw-stiftung.de



© 2018 Dorling Kindersley Verlag GmbH,
München

Arnulfstraße 124, D-80636 München
b2b@dk-germany.de

Ein Unternehmen der Penguin Random
House Group

Genehmigte Sonderausgabe 2018
Bereich Creative Solutions
& Corporate Sales
Nr. 2018-CS-016

Coverfoto

Fotolia.com: Aurora Photos

Fotos

Fotolia.com: Halfpoint (2),
StockPhotoPro (3 lu), photoschmidt (9),
Viktor Pravdica (15), kirahoffmann (21 u),
Visions-AD (24 o), ADDICTIVE STOCK (29)
Dorling Kindersley: 16, 18, 19, 21 o, 23, 25, 26
dm-drogerie markt GmbH + Co. KG: 17, 22
Brigitte Sporrer: 27
alle anderen Fotos: Naturland –
Verband für ökologischen Landbau e.V.

Illustrationen (S. 6–7)

Fotolia.com: elenabsl (Einkaufstüte,
Menschen, Einkaufswagen), macrovector
(Nahrungsmittel), graphixmania (Tiere),
Kazakova Maryia (Pflanzen, Boden)



Hintergründe

Fotolia.com: zuzabax (beige), photolink
(grün), John Smith (grau)

Texte

Susann Harring, außer S. 16, 18, 19, 23, 26:
Dorling Kindersley, 17, 22:
dm-drogerie markt GmbH + Co. KG,
S. 27: Julia Skowronek, S. 2, 30: dm-drogerie
markt GmbH + Co. KG, Naturland –
Verband für
ökologischen Landbau e.V.,
Sarah Wiener Stiftung

Lektorat dieser Sonderausgabe:
Dr. Verena Stindl

Herstellungskoordination:
Franziska Creutzburg, Julia Fink
Gestaltung, Typographie, Realisation:
Franziska Creutzburg

Druck und Bindung:
Lanarepro GmbH, Italien

Die Informationen und Ratschläge in
diesem Buch sind von den Autoren und dem
Verlag sorgfältig erwogen und geprüft,
dennoch kann eine Garantie nicht übernom-
men werden. Eine Haftung der Autoren bzw.
des Verlags und seiner Beauftragten für
Personen-, Sach- und Vermögensschäden
ist ausgeschlossen.

www.dorlingkindersley.de (B2B)



