

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-EIER: DIE MIT DER NULL!

Ostern steht vor der Tür und damit die Vorfreude auf die vielen bunten Eier.

Das Osterei ist ein uraltes Symbol der Fruchtbarkeit, Ursprung und Werden des Lebens. Kunstvoll bemalt gibt man sie als Aufmerksamkeit an Patenkinder, Freunde und Geliebte weiter. Die Sitte des Eierschenkens geht übrigens auf die mittelalterliche Naturalwirtschaft zurück. Damals wurden Steuern in Naturalien bezahlt, die die Gutsherren von den Bauern eintrieben. Da die Hühner im Frühjahr wieder besser legten und die Herrschaft viele Eier für die Ostergebäcke brauchte, waren sie die Zahlungsmittel der Wahl. Seit dem 17. Jahrhundert bringt uns der Osterhase die Eier.

EIN PAKET VOLL ENERGIE

Eier sind ganz besondere Lebensmittel. Klein, zerbrechlich und vollgepackt mit Lebensenergie. Aus Ernährungssicht enthalten sie sehr hochwertiges Eiweiß. Der Dotter enthält Fette und Fettbegleitstoffe, wie Cholesterin oder Lecithin. Das Verhältnis der Fettsäuren ist übrigens bei biologischen Freilandeiern günstiger als bei Eiern aus Käfig- oder Bodenhaltung. Bio-Eier enthalten auch mehr Lecithin. Eier sind zudem reich an Kalium, Eisen und Phosphor. An Spurenelementen kommen Kupfer, Mangan, Jod und Fluor vor. Im Ei sind sowohl wasserlösliche als auch fettlösliche Vitamine enthalten, die einen beträchtlichen Teil des Tagesbedarfes decken können.

STAUBBÄDER FÜR BIO-HENNEN

Die Hühnerhaltung ist im Bio-Landbau den natürlichen Verhaltensweisen angepasst. Legehennen verbringen ihre Tage mit Futtersuche, sie scharren im Freien nach Insekten und „baden“ in Sonne und Staub. Die Nächte verbringen die Hennen ruhend und schlafend auf Sitzstangen. Das ist für eine artgerechte Haltung unbedingt nötig. Wie bei allen Tieren ist die Stallfläche und der zusätzliche Auslauf genau geregelt, damit die Tiere genug Platz haben und keinen Stress erleiden müssen. Und das kommt nicht nur den Tieren, sondern eben auch der Qualität der Lebensmittel zugute.

Übrigens: Das Füttern von Farbstoffen, um besonders intensiv „orangegelbe“ Dotter zu erzeugen, ist im Bio-Landbau verboten. Die Tiere werden artgerecht gefüttert, daher ist der Dotter vom Bio-Ei so richtig dottergelb.

BIO – LEICHT ZU ERKENNEN

Seit Jänner 2004 ist jedes Ei eindeutig durch eine Nummer zu identifizieren. Diese gibt den KonsumentInnen Auskunft über Haltungsförm der Legehennen und deren Herkunft. Bei der aufgestempelten Nummer (z.B. 0-AT-1234567) garantiert die „0“ biologische Haltung.

LAGERUNG

Eier lichtgeschützt, kühl und mit der stumpfen Seite nach oben lagern. Eier bleiben bei Zimmertemperaturen ca. zwei bis drei Wochen frisch, im Kühlschrank mindestens vier Wochen. Da Eier sehr leicht fremde Gerüche annehmen, sollte man sie nicht in der Nähe stark riechender Lebensmittel aufbewahren. Hartgekochte Eier kann man ca. 14 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

DAS MENÜ DER WOCHE:

16 Salatblätter (Lollo Rosso, Eichblatt, Frisée od. Vogelsalat)
ev. 4 Kirschtomaten
2 EL Essig
2 EL Öl
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1-2 Tassen Kresse

4-6 hartgekochte (Oster)Eier
40 g warme Butter
1 EL Crème fraîche
1 geräuchertes Forellenfilet
Dijonsenf
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Paprika, edelsüß

Nockerlteig:
400 g (Vollkorn)Mehl
3 Eier
250 ml Milch
1 Bund Bärlauch
Salz
Muskatnuss

40 g Butter
4-5 Eier
Salz
weißer Pfeffer
1 Bund Bärlauch

3 EL Rosinen
2 EL Rum
125 ml Milch
1 EL Sauerrahm (
4 Eier
2 EL Honig
gerieben Schale einer halben Zitrone
120 g Mehl
1 Prise Salz
40 g Butter (od. Butterschmalz)
Staubzucker (Puderzucker)

700 g Spinat oder Brennesseln
2 Knoblauchzehen
100 g (Weiß-)brot
6 Eier
Salz, Pfeffer
ev. Muskat
3 EL Olivenöl

BIO-EIER

Gefüllte Eier im Grünen

(4 Portionen)

Die Salatblätter waschen. Aus Essig, Öl, Salz und Zucker eine Marinade bereiten. Eier schälen und halbieren. Eidotter aus den Hälften herausnehmen. Das Forellenfilet mit Crème fraîche, den Eidottern und Senf fein pürieren. Butter unterrühren und abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und die Eier damit füllen.

Die Salatblätter marinieren und auf vier Tellern arrangieren in der Mitte ein Nest aus Kresse anrichten. Zwei bzw. drei gefüllte Eierhälften daraufsetzen.

Eiernockerl mit Bärlauch

(4 Portionen)

Einen Teil der Milch mit geschnittenem Bärlauch aufmixen, die restlichen Nockerlzutaten einrühren und zu einem glatten Teig verrühren, 30 Minuten rasten lassen. Die Nockerl in reichlich Salzwasser mit Nockerlschlitten, -sieb oder Teigkarte einkochen. Wenn die Nockerl schwimmen, abseihen, heiß abspülen.

In einer großen Pfanne in zerlassener Butter schwenken. Eier verquirln, salzen, pfeffern und über die Nockerl gießen. Wenn die Eier beginnen fest zu werden, mit geschnittenem Bärlauch bestreuen und sofort servieren.

Kaiserschmarrn mit Apfelmus

(4 Portionen)

Rosinen in Rum tränken. Milch, Sauerrahm, Eidotter, Honig, Salz und Mehl gut verrühren, Rosinen unterrühren. Eiklar zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben.

In einer Pfanne Butter(schmalz) erhitzen, Teig eingießen, auf der einen Seite bei nicht zu hoher Temperatur goldgelb backen, wenden. Ebenfalls goldgelb backen und mit 2 Gabeln in Stücke zerreißen, fertig backen. Mit Staubzucker bestreut servieren. Dazu passt Apfelmus.

Zum Abendessen: Frühlings-Omelette

(4 Portionen)

Spinat bzw. Brennesseln blanchieren, gut abtropfen lassen. Knoblauch hacken, Brot (nur Krume, nicht die Rinde) zerbröseln. Eier verquirln, Knoblauch, Brot, Gewürze, grob gehackten Spinat oder Brennesseln dazugeben. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Masse eingießen, stocken lassen, dann Hitze reduzieren. Wenn die Unterseite goldbraun ist, wenden (am besten mit Hilfe eines Tellers oder Deckels) fertig braten. Ev. mit Käse bestreuen.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at