

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-MILCH: WEISSE ENERGIE.

Milch begleitet die Menschheit schon seit vielen Jahrtausenden – seit die Tiere gezähmt und nicht nur gejagt wurden. Herr und Frau Österreicher trinken etwa 80 Liter Milch pro Kopf und Jahr. Damit decken wir ca. 60 Prozent unseres Calciumbedarfes über Milch und Milchprodukte. Ob natur oder gemixt, roh oder pasteurisiert, kalt oder warm, süß oder sauer, mager oder fett: Milch und Milchprodukte spenden uns viele wertvolle Nährstoffe – hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe und viele Vitamine. Bio-Milch hat einen zusätzlichen Bonus: Durch den hohen Raufutteranteil im Futter und die Weidehaltung ist Biomilch wesentlich reicher an Omega-3-Fettsäuren und damit besonders wertvoll für unsere Ernährung.

DAS BESONDERE AN BIO-MILCH

Für die Qualität der Milch sind Frische und landwirtschaftliche Produktionsweise entscheidend. Biobauern dürfen nur natürliche Futtermittel verwenden. Meist stammt das Futter aus hofeigener Produktion. Mineraldünger und chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel kommen nicht zum Einsatz. Die Tiere am Bio-Hof haben ausreichend Stallfläche, eine Einstreu, auf der es sich bequem liegt und vor allem: das ganze Jahr über Auslauf ins Freie. Verbot der Verfütterung von Tiermehlen, Milchaustauschern und von Medikamentenbeigaben ins Futter sind selbstverständlich. Durch die Flächengebundenheit – es dürfen maximal 2 Kühe pro Hektar gehalten werden – kann die Kreislaufwirtschaft (Boden – Pflanzen – Tiere) entsprechend umgesetzt werden. Die tiergerechte Haltung bewirkt, dass die Tiere gesund sind und bleiben.

BIO SCHMECKT ...

Die gängige Milchverarbeitung hat den Geschmack der Milch stark nivelliert. Doch kaum jemandem fällt's auf. Ein volles Aroma finden MilchgenießerInnen fast nur bei Bio-Milch. Und vom köstlichen Bio-Joghurt schwärmen ohnehin fast alle. Der Grund: Das kräuterreiche „Wellnessfutter“, das die Rinder am Bio-Hof genießen, schmeckt nicht nur den Tieren. Es beeinflusst auch den Geschmack – und auch die Zusammensetzung – der Bio-Milch. Neben den Mineralstoff- und Vitamingehalten werden ganz besonders die Fettsäureanteile der Milch durch das Futter beeinflusst. So ist der Gehalt an den wertvollen Omega-3 Fettsäuren im Milchfett ist bei ausschließlicher Grasfütterung (Vollweidehaltung) mehr als doppelt so hoch als bei intensiver Stallfütterung mit Maissilage und Kraftfutter. Interessanterweise weist Alpenmilch einen nochmals deutlich höheren Gehalt an Omega-3 Fettsäuren auf. Dies wird durch den hohen Kräuteranteil auf Almwiesen erklärt.

... UND TUT GUT

Der gesundheitliche Nutzen von Omega-3-Fettsäuren ist mittlerweile durch Studien sehr gut belegt. Sie mildern Entzündungsreaktionen, hemmen die Verklumpung von Blutplättchen, senken das Risiko für Herzrhythmusstörungen, bestimmte Formen des Schlaganfalls und Herzinfarkt, verringern den Triglyceridspiegel und senken den Blutdruck. Auch ein vermindertes Darmkrebsrisiko gilt als möglich. Da Biobetriebe in der Regel weniger intensiv, also mit weniger Kraftfutter und weniger Mais füttern, enthält Bio-Milch „systembedingt“ höhere Anteile an Omega-3 Fettsäuren. Eine österreichische Studie bescheinigt der Bio-Milch zudem dreimal so hohe Gehalte an konjugierter Linolsäure (CLA), einer ungesättigten Fettsäure, die möglicherweise krebshemmende Wirkung hat.

DAS MENÜ DER WOCHE:

100 g Haferflocken (Kleinblatt)
600 ml Milch
1 Prise Salz
1-2 EL Honig
4-5 Datteln
2 -3 Äpfel
Saft einer Zitrone

4 Scheiben Rindsfilets (á rd. 140 g)
3 EL Oliven- oder Rapsöl
Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle
Püree:
400 g mehliges Erdäpfel
200 g Rote Rüben
60 g Butter
ca. 100 ml heiße Milch
Salz, Muskatnuss
Krensoße:
1 kl. Zwiebel oder Schalotte
1 Knoblauchzehe
10 g Butter
2 Wacholderkörner
1 Lorbeerblatt
100 ml Weißwein
100 ml Schlagobers
2 EL geriebener Kren

100 g Mehl
2 EL Zucker
Schale einer Orange
1 Ei
300 ml Milch
25 g zerlassene Butter
Öl/Butter zum Backen
Soße:
Saft von 2 Orangen
Saft und Schale einer Zitrone
1 Schuss Orangenlikör (z. B. Grand Manier oder Cointreau)
4 EL Rohrzucker
60 g Butter
ev. 2 EL Cognac oder Weinbrand

2 saftige Birnen (ev. auch Kompottbirnen)
geschält, gewürfelt
2 EL Honig
1 TL Vanillezucker
1 EL Zitronensaft
1 TL Zimt
1/2 l Milch

BIO-MILCH

Zum Frühstück: Porridge mit Apfelspalten

(4 Portionen)

Milch aufkochen, Haferflocken und Honig einrühren, Salz und klein geschnittene Datteln dazugeben und 5-7 Minuten zu einem Brei verkochen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit zufügen. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Die Äpfel mit Zitronensaft beträufeln. Porridge in Schüsseln oder tiefen Tellern mit den Apfelspalten anrichten. Nach Lust und Laune ev. mit Zimt oder Kakao bestreuen.

Zu Mittag: Rindsfilet mit Krensoße und Rote-Rüben-Püree

(4 Portionen)

Rote Rüben waschen und ca 1 Stunde weich kochen, schälen und pürieren. Erdäpfel ebenfalls kochen oder dämpfen(ca. 30 Minuten), abseihen, schälen und sofort durch die Kartoffelpresse drücken. Butter, Rote Rübenpüree und heiße Milch nach und nach unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Für die Soße Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Butter anschwitzen, mit Wein ablöschen, die Hälfte des Schlagobers, Lorbeerblatt und Wacholderkörner dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln. Frisch geriebenen Kren dazugeben, Lorbeer und Wacholderkörner entfernen, restl. Obers dazugeben und aufmixen. Rindsfilets mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. In Öl beidseitig kräftig anbraten und im Rohr bei 160 °C 8 Minuten fertig braten. Mit Püree und Soße anrichten.

Flammierte Crêpe Suzettes

(4 Portionen)

Mehl, Zucker, Orangenschale, Ei, Milch und zerlassene Butter gut verrühren. Den Teig ca. 10 Minuten rasten lassen. In einer Palatschinkenpfanne Fett erhitzen und portionsweise sehr dünne Palatschinken backen und warmstellen.

Für die Soße Orangen-, Zitronensaft, Zitronenschale und Orangenlikör verrühren.

Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren (soll nicht zu dunkel werden), die Butter dazugeben und unter Rühren schmelzen, Saftmischung dazugeben und mit dem Schneebesen zu einer Soße rühren. Die Palatschinken falten (zweimal über die Mitte zusammenschlagen) und in die Pfanne mit der Soße legen, sodass alle Palatschinken die Soße berühren. Cognac oder Weinbrand drübergießen und anzünden. Sofort servieren.

Zum Abendessen: Birnen-Zimt-Milch

(4 Portionen)

Alle Zutaten zusammenmixen, in gekühlten Gläsern servieren.

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