



aus biologischer
Landwirtschaft

Der Geschmack der Bio-Vielfalt

Eine Genuss tour mit Rezepten durch die
sieben österreichischen Qualitätsregionen
von Ja! Natürlich



MERKUR



In der Welt von Ja! Natürlich ist alles noch so, wie es sein soll. Und das hat seinen Grund. Da wird darauf geschaut, dass das Gleichgewicht unserer Natur bestehen bleibt. Denn auch hier gilt: Wie man ins Feld hineinruft, so kommt es zurück. Für die Ja! Natürlich Bio-Bauern heißt das: Wer der Natur ihre Vielfalt lässt, der erntet auch Vielfalt. So bringt die Ja! Natürlich Ernte nicht nur viele verschiedene Arten an Obst und Gemüse, sondern diese auch in unterschiedlichsten Sorten hervor. Zum Beispiel die Green Zebra und die Black Cherry Tomato. Denn nur, wenn wir der Natur ihre Vielfalt lassen, bekommen wir Vielfalt zurück.

Mehr unter www.janatuerlich.at

EXKLUSIV BEI: **MERKUR**



Wir fördern österreichische Bio-ProduzentInnen und Bio-Produkte – und erhalten damit die regionale Bio-Vielfalt.

Mag. Martina Hörner, Geschäftsführerin von Ja! Natürlich

Genus ist das Allerwichtigste, das war uns von Anfang an klar. Nur wenn Bio-Lebensmittel ausgezeichnet schmecken, werden sie erfolgreich sein. Ja! Natürlich ist aber nicht nur die erfolgreichste Bio-Marke, sondern vor allem eine Bio-Marke österreichischer Herkunft. Unsere Produkte werden nicht anonym am Massenmarkt eingekauft, sondern kommen aus jenen Regionen Österreichs, in denen die Voraussetzungen für die Bio-Landwirtschaft am besten sind und das Wissen um ihre Verarbeitung schon lange verwurzelt ist. Herkunft alleine reicht aber längst nicht mehr aus. Bio-Lebensmittel müssen nachvollziehbar, sicher und umweltfreundlich sein: Wer steht dahinter? Wie wird das Lebensmittel hergestellt? Wo genau kommt es her? Ja! Natürlich hat nichts zu verstecken: 7.000 österreichische Bio-Bäuerinnen und -Bauern und 80 Verarbeitungsbetriebe sorgen dafür, dass jeden Tag mehr als 630 frische Bio-Lebensmittel bei Merkur erhältlich sind. Auf den folgenden Seiten stellen wir unsere sieben Qualitätsregionen mit vielfältigen Bio-Produkten vor, die aus gutem Grund aus Österreich kommen. In ausgewählten Rezepten entfalten sie ihren vollen Geschmack. Ja! Natürlich wünscht genussvolles Entdecken!

IMPRESSUM

Herausgeber

Ja! Natürlich Naturprodukte G.m.b.H.
Industriezentrum Niederösterreich Süd, Straße 3, Objekt 16
A-2355 Wiener Neudorf, www.janatuerlich.at
Servicetelefon: 02236 600-6950

Verlagsort

Redaktion Maxima
IZ NÖ Süd, Straße 3, Obj. 16, A-2355 Wr. Neudorf
www.maxima.at
Tel. 02236 600-6730, Fax 02236 600-6770

Chefredakteurin Brigitte Fuchs

Redaktion Katharina Seiser Bakk.

Art Director Bee Kunzmann

Produktion Tina Binder

Fotos Thomas Apolt

Foodstyling & Rezepte Meinrad Neunkirchner

Lektorat Mag. Angela Lahrmann

Lithografie Marian & Co. Ges.m.b.H., Peter Pongratz

Herstellung/Druck Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H.

Wiener Straße 80, 3580 Horn



04 **Aus gutem Grund**
In sieben österreichischen Qualitätsregionen werden die meisten Bio-Lebensmittel von Ja! Natürlich erzeugt

- 08 **Seewinkel**
Östlich des Neusiedler Sees fühlen sich bunte Paradeiser, Wein und Kräuter besonders wohl
- 10 *Beiried in der Schalottenkruste mit St.-Laurent-Saft*
 - 12 *Gefüllte Paprika mit Gemüse und Reis*
 - 13 *Kräuterschaumsüppchen mit frischen Kräutern*



- 14 **Waldviertel**
Aus dem stein-reichen Viertel Niederösterreichs kommt eine ungeahnte Vielfalt bester Bio-Lebensmittel
- 16 *Erdäpfel-Lauch-Auflauf mit geschmorten Zwiebeln*
 - 18 *Cremiger Waldviertler Dinkelreis mit frischem Spinat*
 - 19 *Lammmedaillons mit pikantem Kürbisgemüse*



- 20 **Oststeirisches Hügelland**
Im Osten der Steiermark liegt das irdische Schlaraffenland in Form von knackigen Äpfeln und Kernöl
- 22 *Bierbrat'l mit Sauerkraut und Käferbohnenknödeln*
 - 24 *Kernölemeletts mit roter Zwiebel und Kerbel*
 - 25 *Apfeltaschen*



- 26 **Traunviertel**
Vom südöstlichen Viertel Oberösterreichs aus wird das Land mit Bio-Eiern versorgt
- 28 *Vollkornkuchen mit Apfelchips*
 - 30 *Gefülltes Purpurweckerl mit Erdäpfelaufstrich*
 - 31 *Lauwarmer Münsterkäse mit Pfefferschmalotten*

- 32 **Hohe Tauern**
Der größte Nationalpark Österreichs ist gleichzeitig die wichtigste Region der Bio-Milcherzeugung
- 34 *Geschmortes Schulterscherzl mit Wurzelgemüse und Rosmarin*
 - 36 *Almbutternockerln mit Kräuterpaste*
 - 37 *Butterstriezel mit Haselnussjoghurt*



- 38 **Weinviertel**
Im größten Weinbaugebiet Österreichs hat auch das meiste Bio-Gemüse seinen Ursprung
- 40 *Knusprige Rotkrauttscherln mit Birnen*
 - 42 *Erdäpfel-Topfen-Aufstrich*
 - 43 *Frischkäsecreme mit Zimt und Weinbiskotten*



- 44 **Lavanttal**
Im Osten Kärntens gedeihen viele Fichten, aber auch Apfelbäume und Bio-Hühner
- 46 *Hendlbrust mit Äpfeln geschmort*
 - 48 *Backhendlsalat mit gebratenen Zucchini & Paradeisern*
 - 49 *Herbstlicher Salat mit Apfelessig und Sonnenblumenöl*



- 50 **Wo Vielfalt herkommt**
Alle sieben Ja! Natürlich Qualitätsregionen auf einen Blick – und welche Bio-Lebensmittel sonst noch aus Österreich stammen



FOTO THOMAS APOLT, JAI NATÜRLICH



Aus gutem Grund

Der Geschmack der Vielfalt. In sieben österreichischen Qualitätsregionen werden die meisten Bio-Lebensmittel für Ja! Natürlich erzeugt.

Zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein, empfiehlt sich in allen Lebenslagen. Das gilt auch für die Produktion von Lebensmitteln, besonders, wenn sie aus biologischer Landwirtschaft stammen. Dass Bio-Produkte gut schmecken, ist selbstverständlich, weil keine chemisch-synthetischen Stoffe zum Einsatz kommen, Gentechnik verboten ist und die Böden langfristig fruchtbar sowie die Tiere artgerecht gehalten werden – das heißt, immer im Kontakt mit Artgenossen, mit viel Platz im Stall und Auslauf im Freien. Langsames Wachstum sorgt für volle Reife und guten Geschmack.

Ja! Natürlich, Österreichs größte Bio-Marke, hat von Anfang an auf heimische Produkte gesetzt. 1994 wurde mit ein paar Dutzend Lebensmitteln – darunter Bio-Milch und Joghurt aus der Nationalparkregion Hohe Tauern im Salzburger Pinzgau (Hohe Tauern, S. 32) – begonnen, heute besteht das Sortiment aus rund 630 Produkten, 80 Prozent davon sind aus Österreich. Weil z. B. Bio-Paradeiseranbau (Seewinkel, S. 8) ein anderes Klima und eine andere Bodenbeschaffenheit braucht als Bio-Freilandschweinehaltung (Waldviertel, S. 14), haben sich in Österreich traditionell regionale Schwerpunkte der Lebensmittelherstellung gebildet. Ja! Natürlich hat sie zu sieben Qualitätsregionen zusammengefasst und arbeitet gemeinsam mit den Bio-Bäuerinnen und -Bauern und den Verarbeitungsbetrieben vor Ort daran, dass rund ums Jahr eine Vielfalt an Bio-Produkten in ganz Österreich erhältlich ist. Der beliebte Bio-Äpfel Topaz z. B. stammt größtenteils aus der Steiermark (Oststeirisches Hügelland, S. 20), den Bio-Äpfel essig stellt der Kärntner Partner her (Lavanttal, S. 44), die Bio-Eier verpackt das Stift Schlierbach in Oberösterreich (Traunviertel, S. 26), und im Marchfeld (Weinviertel, S. 38) wird Bio-Gemüse angebaut.

Viele der Bio-Betriebe in den Regionen sind schon lange – oder sogar von Anfang an – Partner von Ja! Natürlich. Das garantiert kontinuierlich beste Qualität und gegenseitiges Vertrauen bei der Entwicklung neuer Produkte, die gerne auch aus alten Sorten und von regionaltypischen Nutztierassen kommen dürfen. Diese bringen vielleicht nicht immer die größten Erträge, dafür aber mehr Geschmack – und helfen außerdem, die Vielfalt zu erhalten. 7.000 österreichische Bio-Bäuerinnen und -Bauern (das ist mehr als ein Drittel aller Bio-Betriebe) liefern ihre Produkte an Ja! Natürlich. Jeder einzelne Hof wird von unabhängigen Bio-Kontrollstellen überprüft.

Im Biobauern-Weblog von Ja! Natürlich kann man einen Blick hinter die Hof- und Stalltüren der Bio-Betriebe werfen. Wer lieber gleich Urlaub am Bio-Bauernhof machen möchte, ist bei vielen der Höfe willkommen. Da der Großteil der Ja! Natürlich-Produkte vom Erdbüffel über das Junggrindfleisch bis zum Wein in Österreich produziert wird, bleiben die Transportwege so kurz wie möglich, was dem Klima- und Umweltschutz dient. Das kann man zwar nicht schmecken, ist aber im Sinne einer nachhaltigen Lebensweise notwendig, damit auch die nächsten Generationen saubere Luft, frisches Wasser und hochwertige Lebensmittel zur Verfügung haben.

WEBTIPP

www.janaturlich.at/regionen

Alle sieben Qualitätsregionen mit den zugehörigen Ja! Natürlich-Produkten auf einen Blick.

<http://makingofjanaturlich.at/>

Bio-Bäuerinnen und -Bauern von Ja! Natürlich und ihre Arbeit in Reportagen, Bildern und Videos.





Seewinkel

Der Süden liegt im Osten. Östlich des Neusiedler Sees fühlen sich Paradeiser, Wein und Kräuter nämlich besonders wohl.

Green Zebra, Snow White oder Ochsenherz Orange heißen ein paar der 15 alten, aromatischen Paradeiserraritäten, die Erwin Binder in St. Andrä am Zicksee für Ja! Natürlich anbaut. Die Partnerschaft hat schon 1994 – dem Gründungsjahr von Ja! Natürlich – begonnen. Seit sieben Jahren kultiviert Binder auch 60 verschiedene Kräuterarten, von denen einige, wie Basilikum, Rosmarin, Pfefferminze oder Majoran, seit Kurzem auch als praktische Schnittkräuter erhältlich sind. Praktisch deshalb, weil sie dank des in der Bio-Landwirtschaft vorgeschrie-

benen Verzichts auf chemisch-synthetische Düngemittel und Spritzmittel direkt aus der Verpackung verwendet werden können. Dass die farbenfrohen Gemüse und Kräuter ebenso wie der Wein hier im Osten von Österreich so viel Aroma entwickeln, ist kein Wunder. Wegen des Neusiedler Sees und der vielen kleinen, salzhaltigen Lacken entsteht im Seewinkel ein einzigartiges Mikroklima. In der flachen Gegend wird es im Sommer sehr heiß, die Niederschlagsmengen sind gering. Große Teile des Seewinkels wurden wegen seines Vogel- und Pflanzenreichtums schon vor

FOTO: THOMAS APOLT, GEMEINDE WEIDEN/ANDREAS LISZT

fünfzehn Jahren zum Nationalpark Neusiedler See – Seewinkel ernannt, seit 2001 gehört die Region zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Nachhaltiger Schutz der Landschaft schließt landwirtschaftliche Nutzung nicht aus, im Gegenteil. Wer könnte besser dafür sorgen als Bio-Betriebe, die die Bodenfruchtbarkeit für nachfolgende Generationen erhalten wollen?

Das gilt selbstverständlich auch für den Bio-Weinbau, der in Österreich seit wenigen Jahren rasant an Terrain gewinnt. Ja! Natürlich bietet Bio-Wein schon seit sieben Jahren an. Die meisten Sorten kommen aus dem Seewinkel, weil hier ideale Bedingungen für die Entwicklung der Reben herrschen. Der erste und wichtigste Partner dafür ist Bio-Winzer Georg Lunzer aus der Weinbaugemeinde Gols, der bereits 1994 auf biologische Landwirtschaft umgestellt hat. Zu einem

Glas Bio-Wein passt z. B. würziger Käse aus den Alpen (siehe Hohe Tauern, S. 32), Wurst und Speck vom Waldviertler Freilandschwein (siehe Waldviertel, S. 14) oder die Seewinkler Salami vom Steppenrind.

Eine Herde solcher grauer Riesen mit den beeindruckenden Hörnern lebt im Nationalpark. Diese alte Haustierrasse hat im Burgenland eine lange Tradition und wird durch Projekte wie dieses wieder heimisch.



PRODUKTE AUS DEM SEEWINKEL

Paradeiser, Topf- und Schnittkräuter, Zucchini, Schalotten, Radieschen, Salat, Weizen, Wein (Weißburgunder, Welschriesling, Barrique, Blaufränkisch, Blauer Zweigelt, Rotwein Cuvée, St. Laurent), Seewinkler Salami.

Beiried in der Schalottenkruste & St.-Laurent-Saft

Zutaten

- 4 Beiriedschnitten à 160 g *
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Olivenöl *
- 1 EL Kräuter *
- 5 klein geschnittene Schalotten *
- 200 g Butter *
- 200 g geriebenes Toastbrot *
- 1 Eidotter *
- 1/4 l Rotwein: St. Laurent *, 1 Prise Rohrzucker *
- 1/8 l Wasser
- 2 Hand voll geschnittenes Gemüse (z. B. Karotten, Lauch, Cherrytomaten) *
- 2 EL Butter *

Zubereitung

Beiried salzen, pfeffern. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Beiried darin beidseitig kurz anbraten, herausnehmen. Den Bratenrückstand mit St. Laurent und Wasser ablöschen, mit Zucker abschmecken und zu einer saucigen Konsistenz reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, passieren.

1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotten kurz sautieren, dann überkühlen lassen.

Butter schaumig rühren, mit den Schalotten und den Kräutern vermischen. Geriebenes Toastbrot und Eidotter einrühren, nochmals abschmecken. Auf einer Klarsichtfolie aus der Masse eine Rolle formen und einwickeln. In den Kühlschrank legen und fest werden lassen, in Scheiben schneiden. Diese auf den Beiriedscheiben verteilen und in eine Pfanne legen. Bei starker Oberhitze im Backrohr goldbraun überbacken.

Gemüse kurz blanchieren, abseihen. Gemüse mit Butter durchschwenken und abschmecken. Beiried mit Gemüse anrichten und mit St.-Laurent-Saft umgießen.



MERKUR





Gefüllte Paprika mit Gemüse und Reis

Zutaten

- 4 kleinere Paprika *
- 300 g faschiertes Rindfleisch *
- 1 Zwiebel *, 1 Knoblauchzehe *
- 1 Karotte *, 1 gelbe Rübe, 1 kleine Zucchini *
- Salz, Pfeffer
- 1 EL gehackte Kräuter (Oregano, Rosmarin, Salbei) *
- 4 EL gekochter Reis *
- 1–2 Eier *
- 3 EL Olivenöl *

Für die Paradeisersauce

- 8 Paradeiser *
- 2 Schalotten *, 2 Knoblauchzehen *
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Rohrohrzucker *
- 2 Basilikumzweige *
- 4 EL Olivenöl *



Zubereitung

Die Deckel der Paprika abschneiden und aushöhlen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Karotte und gelbe Rübe schälen. Wurzeln und Zucchini grob reißen. Rindfleisch mit Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch, Kräutern, Reis und Eiern vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprika mit der Masse füllen, Deckel aufsetzen und in eine Pfanne schichten. Mit Olivenöl beträufeln und im Rohr bei 180 °C etwa 30–35 Minuten braten. Für die Sauce die Paradeiser sechsteln. Schalotten und Knoblauch schälen, klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Basilikum und Paradeiser beifügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und langsam ca. 15 Minuten köcheln. Die Sauce durch ein Sieb passieren. Sauce auf Tellern verteilen. Die Paprika daraufsetzen und mit Oregano garnieren.
Tipp Eventuell Salzerdäpfel dazu servieren.



Kräuterschaumsüppchen mit frischen Kräutern

Zutaten

- 3 EL Butter *
- 2 klein geschnittene Schalotten *
- 1 gehackte Knoblauchzehe *
- 3 Hand voll gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Estragon, Basilikum) *
- 3/4 l Gemüsefond
- 1/4 l Schlagobers *
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- 4 EL pürierte Petersilie
- 3 EL Obers *
- 4 KL geschlagenes Obers *

Kresse, Kerbel, Estragon und Schnittlauchhalm für die Garnitur *

Zubereitung

In einem Topf 2 EL Butter zergehen lassen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Kräuter zugeben und durchschwenken. Gemüsefond und Schlagobers zugießen, salzen und pfeffern. Einmal aufkochen und 2 Minuten lang köcheln lassen. Vom Herd nehmen, mit einem Pürierstab mixen und durch ein feines Sieb passieren. Mit etwas Zitronensaft würzen und pürierte Petersilie einrühren. Suppe anrichten, mit geschlagenem Obers und den frischen Kräutern garnieren.





Waldviertel

Wald und kalt? Ja, aber aus dem stein-reichen Viertel Niederösterreichs kommt auch eine ungeahnte Vielfalt bester Bio-Lebensmittel.

Erdäpfel, Mohn und Karpfen, Schafe, Steine und Stifte wie Geras und Zwettl werden mit dem rauhen und ein wenig geheimnisvollen Waldviertel in Verbindung gebracht. Damit die ursprüngliche Region auch in Zukunft gentechnikfrei bleibt, starteten die niederösterreichische Landesregierung, Bio Austria (die Vereinigung der österreichischen Biobäuerinnen und Biobauern) und Ja! Natürlich 2002 eine beispiellose Initiative. Mittlerweile unterstützen 120 Waldviertler Gemeinden die freiwillig gentech-

nikfreie Zone. Dass die größte Bio-Marke Österreichs die intakte Natur erhalten möchte, ist nachvollziehbar. Aus dem Waldviertel kommt das meiste Bio-Getreide – Roggen, Weizen und Dinkel – für Brot, Gebäck und alle Mehlsorten von Ja! Natürlich. Die speckigen Bio-Erdäpfel, unverzichtbar für viele traditionelle Gerichte, haben hier ihren Ursprung. Das nordisch anmutende Waldviertel beheimatet aber auch Bio-Lämmer, -Weidegänse, -Karpfen und seit wenigen Jahren Freilandschweine.

FOTO THOMAS APOLT, JAI NATÜRLICH

Wenn ein Schwein sich sauwohl fühlt, schaut das für Menschen oft komisch aus. Die Waldviertler Freiland-schweine tragen nämlich am liebsten eine dicke Schlammkruste auf der Haut, weil diese kühlt und vor lästigen Insekten schützt. In einem ehrgeizigen Projekt, das im Jahr 2000 gemeinsam von Ja! Natürlich, dem Stift Geras, der Universität für Bodenkultur in Wien und der Tierschutzorganisation Vier Pfoten gestartet wurde, sind 17 Waldviertler Bio-Betriebe das Wagnis einer ganzjährigen Schweine-Freilandhaltung eingegangen. Dafür mussten geeignete Flächen gefunden werden, weil die neugierigen und sozialen Tiere beim Wühlen und Graben buchstäblich keinen Stein auf dem anderen lassen. Sie wachsen langsam und entwickeln deshalb außergewöhnlich schmackhaftes Fleisch. Seit dem Sommer gibt es zusätzlich zu Speck und Wurst vom Freilandschwein neue Schinkensorten. Dazu passt herzhaftes Roggenbrot mit

Almbutter (siehe Hohe Tauern, S. 32). Eine weitere Delikatesse aus dem Waldviertel ist Urgetreideweizen aus den alten Sorten Dinkel, Emmer und Einkorn, die Helma Hamader am Meierhof in St. Bernhard biologisch anbaut. Die Bodenfruchtbarkeit wird durch Fruchtfolge und Gründüngung erreicht. Dadurch haben die Körner nicht nur Kraft, sondern auch besonders viel Geschmack.



PRODUKTE AUS DEM WALDVIERTEL

Erdäpfel (speckige, Salat-, Baby-), Zwiebeln, Kürbis, Rote Rüben, Topinambur, Mehl (Weizen, Roggen, Dinkel), Urgetreideweizen (Dinkel, Einkorn, Emmer), Purpurbrot, Purpurweckerl, Walnuss-spitz, Schinken, Speck und Wurst vom Freiland-schwein, Lammfleisch, Weidegans, Karpfen, Wurstknödel, Mohnnudeln.

Erdäpfel- Lauch-Auflauf mit geschmorten Zwiebeln

Zutaten

1 kg mehlig-e Erdäpfel *
100 g Butter *, 125 ml Milch *
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
2 Dotter *, 2 Eiklar *
500 g speckige Erdäpfel *
3 EL Sonnenblumenöl *
2 kleine Stangen Lauch *, 4 rote Zwiebeln *
1 EL frisch gehackter Majoran *
1 Prise gemahlener Kümmel
1 Spritzer weißer Balsamico *
einige Butterflocken *
einige Thymianzweige zum Garnieren *

Zubereitung

Die mehlig-e Erdäpfel schälen, vierteln und in Salzwasser kochen. Abseihen und abtropfen lassen. Erdäpfel im Rohr bei ca. 150 °C 5–8 Minuten ausdämpfen. Dann passieren und die Butter, Dotter und lauwarme Milch unterrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Das Eiklar mit etwas Salz zu einem steifen Schnee schlagen und unterheben. Die speckigen Erdäpfel in Salzwasser kochen, schälen und auskühlen lassen, in dicke Scheiben schneiden. Lauch klein schneiden und in etwas Sonnenblumenöl schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die roten Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in etwas Sonnenblumenöl anbraten. Mit Salz, Majoran und Kümmel würzen – kurz weich schmoren. Zuletzt mit weißem Balsamico abschmecken. Die Erdäpfelscheiben in Pflanzenöl beidseitig knusprig braten. Eine Auflaufform buttern, die Erdäpfelmasse abwechselnd mit Lauch, Erdäpfelscheiben und roten Zwiebeln schichtweise einstreichen. Mit Erdäpfelmasse abschließen und mit Butterflocken bestreuen. Im Rohr bei ca. 180 °C etwa 40 Minuten backen.



MERKUR





Cremiger Waldviertler Dinkelreis mit frischem Spinat

Zutaten

- 300 g Waldviertler Dinkelreis *
- 2 Thymianzweige *
- 4 Hand voll Spinatblätter
- 2 EL Butter *
- 2 fein geschnittene Schalotten *
- 1 gehackte Knoblauchzehe *
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1/4 l Obers *
- 1 Spritzer Essig *



Zubereitung

Waldviertler Dinkelreis in einem Topf mit Wasser bedecken, Thymianzweige einlegen und bissfest kochen. Spinat putzen und waschen.

In einer Pfanne Butter aufschäumen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Dinkelreis und Obers einmischen und kurz cremig kochen. Zum Schluss mit Essig abschmecken.

Dinkelreis mit Spinat anrichten und nach Belieben garnieren.



Lammmedaillons mit pikantem Kürbisgemüse

Zutaten

- 4 Lammrückenstränge, zugeputzt, à ca. 150 g *
- Salz, Pfeffer
- 1 Thymianzweig *, 1 Rosmarinzweig *
- 2 Knoblauchzehen *
- 3 EL Olivenöl *
- Für das Kürbisgemüse**
- 500 g geschälter, entkernter Kürbis *
- Salz, Pfeffer
- 1 Thymianzweig *, 1 Ysopzweig *
- 1 EL Rohrohrzucker *
- 1 EL Sonnenblumenöl *
- 1 Zwiebel *
- 1 Spritzer weißer Balsamico *

Zubereitung

Die Lammrückenstränge salzen, pfeffern und in Olivenöl mit den zerdrückten Knoblauchzehen sowie mit Thymian- und Rosmarinzweigen beidseitig braten. Kurz rasten lassen.

Kürbis in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden. Rohrohrzucker in Sonnenblumenöl leicht karamellisieren. Kürbiswürfel, Zwiebel, Ysopzweig und Thymian dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Balsamico ablöschen. Eventuell mit etwas Wasser untergießen. Bissfest schmoren. Abschmecken. Lamm in Medaillons schneiden und mit dem Kürbisgemüse anrichten. Mit etwas Bratöl beträufeln und mit Thymian und Ysop garnieren.

Tipp Eventuell kleine Brateräpfel dazu servieren.





Oststeirisches Hügelland

**Kürbiskernöl und knackige Äpfel.
Im Osten der Steiermark liegt das irdische Schlaraffenland.**

Äpfel sind die am meisten gegessenen Früchte in Österreich und so selbstverständlich wie bestes Trinkwasser aus der Leitung. Leider schmeckt längst nicht mehr jeder Apfel so gut, wie wir es erwarten würden. In der hügeligen Landschaft südöstlich von Graz fühlen sich nicht nur Weinstöcke und UmlauberInnen wohl, sondern auch die Bio-Apfelbäume mit Topaz, Gala und anderen Sorten. Der Topaz klingt wie ein Edelstein und feiert nächstes Jahr erst seinen 25. Geburtstag. Er wurde 1984 in Tschechien aus Rubin und Vanda gezüchtet. Auf der Suche nach robusten

Sorten, die für die Bio-Landwirtschaft ohne chemischen Dünger- und Pestizideinsatz geeignet sind, hat sich der Topaz tatsächlich als Juwel herausgestellt. Er ist nämlich nicht nur schorfresistent, sondern schmeckt auch noch hervorragend. Seine feine Säure, wie man sie von alten Apfelsorten kennt, wird mit fruchtiger Süße und knackigem Fruchtfleisch abgerundet. Der Topaz aus der Steiermark ist schon seit zwölf Jahren im Sortiment von Ja! Natürlich und längst zum beliebtesten Apfel geworden. Mittlerweile ist die Bio-Apfelvielfalt auf 14 Sorten angewachsen.

FOTO THOMAS APOLT, JA! NATÜRLICH



Wenn die Saison im Frühjahr zu Ende geht, kann man den Topaz als Apfelchips, im Altwiener Apfelstrudel oder im Apfelessig (siehe Lavanttal, S. 44) genießen – diese Lebensmittel gibt es ganzjährig.

In der Oststeiermark wachsen aber nicht nur apfelförmige Edelsteine, sondern auch die Kürbisse für das »schwarze Gold«: Kernöl. Das nussige, dunkelgrüne Öl aus biologisch angebauten Ölkürbissen von Ja! Natürlich wird dort hergestellt, wo man die meiste Erfahrung damit hat. Die Weinhandl-Mühle im südoststeirischen Straden macht seit 160 Jahren Kernöl. Weil der schwierigste Teil der Kernölherstellung der Röstprozess der vermahlenden und leicht gesalzenen Kerne ist, gibt man die wertvolle Ware in kundige Hände. Eine perfekte Symbiose geht das Kernöl mit den dicken, gefleckten Käferbohnen im Salat ein. Praktisch, dass sie in derselben Gegend wachsen.

Das tun auch die Paprika von Alois Posch. 13 Sorten Gemüse- und ebenso viele Gewürzpaprikararitäten (die zum Teil höllisch scharf sind) baut er in Unterpurkla für Ja! Natürlich an. Das Saatgut dafür konnte durch eine Kooperation mit der Arche Noah, der Gesellschaft zur Erhaltung und Verbreitung der Kulturpflanzenvielfalt, gewonnen werden. Auch die Paradeservielfalt von Erwin Binder (siehe Seewinkel, S. 8) ist dieser fruchtbaren Partnerschaft zu verdanken.



PRODUKTE AUS DEM OSTSTEIRISCHEN HÜGELLAND

Äpfel (Gala, Topaz und zwölf weitere Sorten), Birnen (Uta), Paprika, Pfefferoni, Cherrytomaten, Sauerkraut, Kürbiskernöl, Apfelchips.

Bierbrat'l mit Sauerkraut und Käferbohnenknödeln

Zutaten

1 Schopfbraten à 1 kg *
Salz, Kümmel, 3 gehackte Knoblauchzehen *
500 g gehackte Schweinsknochen *
2 grob geschnittene Zwiebeln *, 3 EL Sonnenblumenöl *
1 Flasche dunkles Bier

Für das Sauerkraut

500 g Sauerkraut *, 1 Zwiebel *
1-2 EL Sonnenblumenöl *
¼ l Weißwein *

5 Wacholderbeeren, 1-2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer

Für die Knödel

3 Semmeln *, 1/16 l Milch *
2 EL Kernöl *, 1-2 Eier *, 1 EL gehackte Petersilie *
100 g gekochte Käferbohnen *
Salz, Muskatnuss
1-2 EL griffiges Mehl (wenn nötig!) *

Zubereitung

Schopfbraten mit Salz, Kümmel und Knoblauch einreiben. Schopfbraten mit Zwiebeln und Knochen in einen Bräter legen. Mit Öl beträufeln, mit Wasser untergießen. Bei 190 °C ca. 1,5 Stunden braten. Öfters begießen, nach 45 Minuten wenden. Zum Schluss mit Bier übergießen. Braten herausheben, Saft abseihen, in einem Topf kurz einkochen und abschmecken. Zwiebel in Streifen schneiden und in Sonnenblumenöl kurz anschwitzen. Das Sauerkraut beifügen, mit Weißwein ablöschen, Aromaten beifügen und zugedeckt weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Semmeln in Würfel schneiden und in Kernöl kurz anrösten, in eine Schüssel geben. Lauwarme Milch, Eier und Petersilie dazugeben. Käferbohnen grob hacken und beifügen. Zu einer Masse vermischen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Eventuell etwas Mehl unterheben. Kleine Knödel formen und in Salzwasser etwa 10 Minuten köcheln. Bierbrat'l aufschneiden, mit Saft übergießen und mit den Knödeln und dem Sauerkraut servieren.



MERKUR





Kernölomeletts mit roter Zwiebel und Kerbel

Zutaten

- 12 Eier *
- 4 EL Obers *
- 2 EL gehackte Kürbiskerne *
- 2 fein geschnittene rote Zwiebeln *
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Kürbiskernöl *
- 2 EL Sonnenblumenöl *
- 1 EL Butter *
- Kerbel * und Kernöl * für die Garnitur



Zubereitung

Eier, Obers, Kürbiskerne und Zwiebeln versprudeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Kürbiskernöl einrühren.
 In einer beschichteten Pfanne Öl mit Butter erhitzen, ein Viertel der Eimasse einlaufen lassen und ein Omelett backen. Diesen Vorgang insgesamt viermal wiederholen.
 Omeletts auf Teller stürzen, mit Kerbel garnieren und mit Kernöl beträufeln.
 Dazu passt leicht getoastetes Roggenbrot.



Apfeltaschen

Zutaten

- 1 Rolle Dinkel-Blätterteig *
- 1 Ei * zum Bestreichen
- etwas Marillenmarmelade
- Apfelfülle**
- 2 Äpfel * (z. B. Topaz)
- 1 EL Rohrohrzucker *
- Rosinen *
- 1 Prise Zimt
- 1 Spritzer Zitronensaft *
- 1 EL Semmelbrösel *

Zubereitung

Geschälte Äpfel sechsteln, blättrig schneiden. Mit den Zutaten für die Fülle gut vermischen.
 Blätterteig in breite Streifen schneiden. Die Hälfte der Streifen mit etwas Marillenmarmelade bestreichen und mit Apfelfülle belegen. Die restlichen Streifen mehrmals der Breite nach einschneiden und auf die gefüllten Streifen legen. Ränder mit Ei bestreichen, andrücken. Apfeltaschen oben mit Ei bestreichen, auf Backpapier legen. Bei 200 °C 12 Minuten rasch backen.





Traunviertel

Unbekannt und doch charmant. Vom südöstlichen Viertel Oberösterreichs aus wird das Land mit Bio-Eiern versorgt.

Im Traunviertel ist es so schön hügelig und grün wie in der Steiermark. Da wie dort wachsen Obstbäume, und es gibt mit dem Nationalpark Kalkalpen ein artenreiches Naturschutzgebiet. Im Traunviertel sind bloß keine Weinberge zu finden. Hier kann man aber ebenso fein urlauben wie in der Südsteiermark. Die Region, in der traditionell Vieh gehalten, Getreide und Obst angebaut, Käse, Most und Speck hergestellt werden, hat sich ihren Charme (und die typischen, mächtigen Vierkanthöfe) bewahrt und harrt noch immer der Entdeckung.

Längst bekannt ist das Zisterziensertift Schlierbach im Herzen des Traunviertels, das vor über 650 Jahren gegründet wurde. Hier in Schlierbach hat Österreichs modernste Bio-Eier-Abpackstelle von Ja! Natürlich ihren Sitz. Bei einem so empfindlichen Lebensmittel ist besondere Sorgfalt nötig. Die Eier werden von den 80 Bio-Eierbäuerinnen und -bauern aus Oberösterreich, der Steiermark und Niederösterreich abgeholt. Diese füttern ihre Legehennen mit biologischem, gentechnikfreiem Getreide und Hülsenfrüchten und garantieren täglichen Auslauf ins Freie.

FOTO THOMAS APOLT, JOSEF REITER

In Schlierbach werden die Eier kontrolliert und sortiert. Das Mindesthaltbarkeitsdatum von 25 Tagen wird sofort nach der Anlieferung direkt auf jedes Ei gedruckt. Danach wird umgehend in die Filialen ausgeliefert.

Schlierbach ist aber auch ein Synonym für Käse, der seit 1924 in der Klosterkäserei hergestellt wird. Gute Rohstoffe schmecken am besten, wenn sie von Menschen mit Know-how und Leidenschaft verarbeitet werden. Die Schlierbacher Käse erhalten immer wieder Auszeichnungen, so auch der Bio-Münsterkäse, der – neben anderen Sorten – seit bald zehn Jahren im Sortiment von Ja! Natürlich ist. Bei seiner Produktion kann man in der Schaukäserei des Stiftes zuschauen.

Um Tradition ganz anderer Art geht es beim Projekt Purpurweizen, das von Ja! Natürlich gemeinsam mit

der Saatbau Linz ins Leben gerufen wurde. Die alte, in Chile entdeckte Weizensorte hat eine purpurfarbene Schale, die nach Untersuchungen der Universität für Bodenkultur in Wien besonders viele Anthocyane enthält. Das sind Pflanzenfarbstoffe, die auch in Rotwein und roten Beeren vorkommen und antioxidativ, d. h. als Radikalfänger und damit zellschützend wirken. Zusätzlich hält Brot aus Purpurweizen besonders lange frisch. Ja! Natürlich verarbeitet den Purpurweizen zu nussigem Vollkornbrot, Weckerln (siehe Waldviertel, S. 14) und Müsli. Aus Oberösterreich kommt der Großteil des dafür benötigten Getreides.

PRODUKTE AUS DEM TRAUNVIERTEL

Eier, Münsterkäse, Purpurweizen.



Vollkornkuchen mit Apfelchips

Zutaten

80 g Butter *
40 g Staubzucker
5 Dotter *
1 Pkg. Vanillezucker
abgeriebene Schale einer kleinen Zitrone *
5 Eiklar *
40 g Rohrohrzucker *
100 g Vollkornmehl *
2 Pkg. Apfelchips *
zerlassene Butter * und etwas Mehl * für die Form

Zubereitung

Tarteform mit Butter fetten und mit Mehl ausstauben.
Butter und Staubzucker schaumig rühren.
Vanillezucker, Zitronenschale und Dotter einrühren.
Das Eiklar mit dem Rohrohrzucker zu festem Schnee
schlagen, vorsichtig unter den Butterabtrieb heben.
Einige Apfelchips für die Garnitur beiseite legen.
Die restlichen Chips mit Vollkornmehl vermischen und
vorsichtig unter die Masse heben. Die Kuchenmasse in
der Tarteform verteilen und im Rohr bei ca. 170–180 °C
etwa 30 Minuten backen.

Den Kuchen aus der Form heben, überkühlen lassen
und anzuckern. Mit Apfelchips garnieren.

Tipp Kuchen eventuell mit Zimt- oder
Vanillesauce anrichten.



MERKUR





Gefülltes Purpurweckerl mit Erdäpfelaufstrich

Zutaten

6 speckige Erdäpfel *
 2 EL Sauerrahm *
 1 KL gemahlener Graumohn
 1 KL Schnittlauch *
 4 Purpurweckerln *
 Salz, Pfeffer
 gemahlener Kümmel

Zubereitung

Erdäpfel kochen, schälen und durch die Erdäpfelpresse drücken. Mit Sauerrahm, Graumohn und Schnittlauch vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Weckerln in fingerdicke Scheiben schneiden und leicht toasten. Mit dem Erdäpfelaufstrich füllen (siehe Foto) und zusammensetzen.



Lauwarmer Münsterkäse mit Pfefferschälotten

Zutaten

200 g gereifter Münsterkäse *
 500 g kleine Schalotten *
 125 ml weißer Balsamico *
 125 ml Wasser
 1 EL Rohrohrzucker *
 1 EL Ahornsirup *
 Salz, geschroteter Pfeffer
 1 Zweig Estragon *
 4 Bierweckerln *
 4 Estragonzweige * und
 einige grüne Pfefferkörner für die Garnitur

Zubereitung

Münster in nicht zu dünne Scheiben schneiden und auf ein Backblech mit Trennpapier legen. Schalotten schälen. Wasser, Essig, Ahornsirup und Zucker aufkochen, mit Salz und geschrotetem Pfeffer würzen. Schalotten und Estragonzweig beifügen und etwa 2 Minuten köcheln lassen. Bei Zimmertemperatur langsam abkühlen lassen. Den Käse bei starker Oberhitze im Backrohr etwas schmelzen lassen. Die Schalotten aus dem Sud nehmen und mit dem geschmolzenen Käse anrichten. Mit Estragonzweigen und grünen Pfefferkörnern garnieren. Bierweckerln extra dazu servieren.

Tipp Die Pfefferschälotten lassen sich in Rexgläsern auf Vorrat einkochen.





Hohe Tauern

Almen und Alpen. Der größte Nationalpark Österreichs ist gleichzeitig die wichtigste Region für die Bio-Milcherzeugung.

Hier hat 1994 alles angefangen. Die ersten Produkte von Ja! Natürlich waren Milch und Joghurt aus der Nationalparkregion Hohe Tauern. Mittlerweile arbeiten im Salzburger Pinzgau und in den angrenzenden Teilen Tirols und Kärntens die Hälfte aller Bäuerinnen und Bauern nach den Kriterien der biologischen Landwirtschaft. Deshalb gelten die Hohen Tauern als Bio-Musterregion Europas. Das dürfte jenen Rindern, die in der Hochgebirgslandschaft eine Menge würziger Gräser und Kräuter als Sommerfutter vorfinden, zwar egal sein.

Die robusten Tiere und ihr Umfeld sind aber die beste Grundlage für Bio-Milchprodukte, weil diese immer nur so gut schmecken können wie die Milch, aus der sie gemacht werden. Das kühle Klima und die oft nur schwer zugänglichen Almen in höheren Lagen erfordern Rinderrassen, die widerstandsfähig und trittsicher sind.

Mit dem Wiederaufleben des heimischen Pinzgauer Rindes, einer alten Nutztierasse, die dank der Bio-Landwirtschaft vor dem Vergessen gerettet wurde,

FOTO THOMAS APOLT, JAI NATÜRLICH



war der erste Schritt zu einer langjährigen Partnerschaft mit Ja! Natürlich getan. Die Tiere verbringen die gesamte Vegetationsperiode im Freien. Auf den Almen finden sie jene vielfältige Flora und frisches Quellwasser als Nahrung, die auch Bergsteigerinnen und Wanderer erfreuen. Im Winter werden gentechnikfreies Bio-Getreide und Heu vom eigenen Hof gefüttert. Die Bio-Rinder liefern zwar nicht die meiste, aber dafür die beste Milch. Das schmeckt man auch in der Butter, dem Obers, den Joghurts (die keine Aromazusätze nötig haben) und natürlich im Käse, der ebenso wie die Milchprodukte in Maishofen im Pinzgau hergestellt wird. Das Ja! Natürlich Jungrindfleisch aus den Hohen Tauern zeichnet sich durch ganz besonderen Geschmack und feine Marmorierung aus, die vom langsamen Wachstum unter rauen Bedingungen stammen. In der biologischen Tierhaltung sind

vorbeugende Antibiotikagaben, Hormone und Leistungsförderer streng verboten. Es handelt sich daher um natürliche und sichere Lebensmittel, egal ob Tafelspitz oder kurz gebratenes Jungrindsteak auf den Tisch kommen. In Begleitung von Bio-Gemüse aus dem Marchfeld (siehe Weinviertel, S. 38) und Bio-Wein aus dem Burgenland (siehe Seewinkel, S. 8) wird daraus ein Festmahl, das nebenbei auch ein deutliches Statement für nachhaltige Landwirtschaft in Österreich ist.

PRODUKTE AUS DEN HOHEN TAUERN

Milch, Butter (Alm-, Sauerrahm-, Joghurt-), Obers, Joghurt, Sauermilch, Buttermilch, Sauerrahm, Crème Fraiche, Käse (Almwirtkäse, Bergkäse, Emmentaler, Sennkäse, Tilsiter), Jungrindfleisch.



Geschmortes Schulterscherzl mit Wurzelgemüse und Rosmarin

Zutaten

1 kg Schulterscherzl oder mageres Meisel*
500 ml Rotwein*
5 schwarze Pfefferkörner
4 Pimentkörner
2 Nelken
2 Rosmarinzweige*
2 EL Sonnenblumenöl*
2 EL Rohrohrzucker*
Salz, Pfeffer
250 ml Rindsuppe
3 Schalotten*
2 Karotten*
1 gelbe Rübe
2 Petersilwurzeln (oder Pastinaken)
½ kleine Sellerieknolle

Zubereitung

Rotwein mit Pfeffer, Piment, Nelken und Rosmarin vermischen. Das Schulterscherzl in die Marinade legen und über Nacht beizen lassen (ein-, zweimal wenden). Das Fleisch aus der Marinade nehmen, gut abtropfen. Salzen, pfeffern. In einem Topf mit Sonnenblumenöl den Rohrohrzucker leicht karamellisieren. Das Scherzl dazugeben und von allen Seiten kurz anbraten. Mit der Marinade ablöschen, mit Rindsuppe auffüllen und im Rohr bei ca. 190 °C etwa 1 Stunde (je nach Größe des Scherzls) weich schmoren. Das Fleisch herausnehmen. Die Sauce etwas reduzieren (eventuell mit 1 EL Stärkemehl binden) und passieren. Schalotten und Gemüse schälen und in Stücke schneiden. In etwas Pflanzenöl kurz anbraten und in die Sauce geben, bissfest schmoren. Das Scherzl aufschneiden, mit Gemüse und Sauce anrichten. Mit Rosmarin garnieren.

Tipp Eventuell mit
Butternudeln servieren.



MERKUR





Albutternockerln mit Kräuterpaste

Zutaten

- 2 Eier *
- 250 g griffiges Mehl *
- 50 g zerlassene Butter *
- 1/16 l Milch *
- 3–4 EL Sauerrahm *
- ½ TL gehackter Liebstöckel *
- Salz, Muskatnuss
- 3 EL zerlassene Butter *

Für die Kräuterpaste

- 1 Bund Petersilie *, 1 Bund Kerbel *
- 2 Estragonzweige *, 2 Basilikumzweige *
- 1/8 l Sonnenblumenöl *, Salz, Pfeffer
- Kräuter *für die Garnitur

Zubereitung

Eier in Eidotter und Eiklar trennen. Eiklar mit etwas Salz zu einem festen Schnee schlagen. Eidotter mit Mehl, zerlassener Butter, Milch, Sauerrahm und Liebstöckel vermischen. Mit Salz und Muskatnuss würzen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Dann den Eischnee vorsichtig unterheben. Mit einem Esslöffel Nockerln ausstechen, in siedendem Salzwasser aufkochen und rund 12 Minuten ziehen lassen. Herausheben, gut abtropfen lassen, mit zerlassener Butter bepinseln. Für die Kräuterpaste alle Kräuter abzupfen und vermischen. Sonnenblumenöl zugeben, mit einem Pürierstab zu einer Paste mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilen. Nockerln darauf setzen und mit Kräutern garnieren.



Butterstriezel mit Haselnussjoghurt

Zutaten

- Für den Striezel**
- 500 g glattes Mehl *
- 1 Pkg. Trockengerst, 1 Prise Salz
- Saft von 1/2 Zitrone *, 300 ml Milch *
- 50 g weiche Butter *, 50 g Rohrohrzucker *
- 1 Pkg. Vanillezucker, 1 Prise Zimt
- 2 Eidotter zum Bestreichen *
- 2 EL Hagelzucker zum Bestreuen

Für das Haselnussjoghurt

- 1 Becher Joghurt *
- 2 EL geröstete, geriebene Haselnüsse *
- 1 KL Staubzucker
- 1 EL Nougatcreme *

Zubereitung

Mehl und Germ mit den restlichen Zutaten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten. Beiseite stellen und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen. Den Teig einmal teilen und zwei Striezel daraus formen. Auf ein Blech legen und nochmals aufgehen lassen. Mit Eidotter bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 25 Minuten lang backen. Herausnehmen und überkühlen lassen.

Für das Haselnussjoghurt alle Zutaten verrühren.

Butterstriezel aufschneiden und mit Haselnussjoghurt servieren.





Weinviertel

Weit mehr als Weinseligkeit. Im größten Weinbaugebiet Österreichs hat auch das meiste Bio-Gemüse seinen Ursprung.

Wer sagt, dass man sich nicht das ganze Jahr über mit heimischem Bio-Gemüse ernähren kann, ohne im Winter nur Wurzeln am Teller zu haben? Bio-Gemüse von Ja! Natürlich aus dem Weinviertel gibt es von Jänner bis Dezember, entweder frisch oder tiefgekühlt. Die fruchtbaren Schwarzerdeböden und das pannonische Klima sind ideale Voraussetzungen für biologischen Gemüseanbau, weil dabei nicht mit chemisch-synthetischen Dünge- und Spritzmitteln nachgeholfen werden darf. Die Böden werden bei

Laune gehalten, indem sie in Fruchtfolge mit gentechnikfreiem Saatgut bepflanzt und mit Grünschnitt gedüngt werden. Die Bäuerinnen und Bauern müssen viel Geduld mitbringen, weil das pestizidfreie Bio-Gemüse langsamer wächst. Dafür entwickelt es aber mehr Geschmack. Das Marchfeld im südöstlichen Teil des Weinviertels ist berühmt als Gemüsegarten Österreichs.

Kurze Transportwege werden immer wichtiger, das ist zum einen für die Qualität der frischen Lebens-

mittel von Bedeutung, zum anderen für den Klimaschutz. Vom Spätherbst bis ins Frühjahr, wenn es zwar gut gelagerte Karotten, Erdäpfel und Zwiebeln, aber kaum frisches Grün gibt, ist tiefgekühltes Gemüse eine gute Alternative. Bei Ja! Natürlich sind Erbsen, Fisolen und Babykarotten, Rotkraut, Blatt- und Cremespinat aus dem Weinviertel nicht nur blitzschnell vom Feld im Frost, sondern auch in den Filialen. Im Frühling schließen Rhabarber, Spargel und Fenchel aus dem Marchfeld den Gemüsekreis. Dort kommen auch die Pilzdelikatessen wie Kräutersitlinge oder Edelausternpilze und das unverzichtbare Suppengemüse aus Karotten, gelben Rüben, Peterwurzeln, Porree und Petersilie her. Kombiniert mit z. B. Kärntner Bio-Hendl (siehe Lavanttal, S. 44), steht in kurzer Zeit ein leichtes und gesundes Mahl aus heimischen Zutaten auf dem Tisch, dem nur mehr das passende Getränk als Begleiter fehlt.

Die österreichische Paraderbsorte Grüner Veltliner wird vorwiegend im Weinviertel angebaut. Initiativen wie der Weinviertel DAC (ein Grüner Veltliner mit geschützter Herkunftsbezeichnung) haben den Brünnerstrassler erfolgreich abgelöst. Im Weingut Neustifter in Falkenstein wird seit 15 Jahren biologischer Weinbau betrieben. Die Erfahrung schmeckt man im Grünen Veltliner von Ja! Natürlich, der aus diesem Weingut kommt: Er ist so pfeffrig-würzig, wie es sich für einen echten Weinviertler gehört.

PRODUKTE AUS DEM WEINVIERTEL

Erdäpfel (mehlige), Karotten, Fenchel, Pilze, Rote Rüben, Spargel, Rhabarber, Tiefkühl-Gemüse (Babykarotten, Erbsen, Fisolen, Rotkraut, Spinat), Weizen, Wein (Grüner Veltliner).



Knusprige Rotkrauttascherln mit Birnen

Zutaten

Für den Erdäpfelteig

400 g mehlig-e Erdäpfel *

2 EL Butter *

100 g glattes Mehl *

25 g Dinkelgrieß *, Salz, Muskat

1–2 Dotter *

Für die Fülle

1 Packung Rotkraut mit Apfel *

1 KL Preiselbeerkompott

1 Prise Zimt

Für die Beilagen

1–2 Dotter zum Bestreichen *

Sonnenblumenöl * zum Frittieren

3 Birnen *

1/8 l Wasser, 1/8 l Weißwein *

Saft einer Zitrone *, 2 EL Rohrohrzucker *

2 Nelken, 1 kleine Zimstange

1 Spritzer weißer Balsamico *

frische Kräuter zum Garnieren *

Zubereitung

Erdäpfel kochen, schälen, durch eine Erdäpfelpresse drücken. Butter zerlassen und mit den restlichen Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und etwa 30 Minuten rasten lassen. Das Rotkraut nach Angabe auf der Packung zubereiten. Mit Preiselbeerkompott und Zimt abschmecken, überkühlen lassen.

Den Erdäpfelteig messerrückendick ausrollen und rund ausstechen. Die Ränder mit Dotter bestreichen und die Fülle darauf verteilen. Halbmondförmig zu Tascherln zusammenklappen und die Ränder fest andrücken. Die Tascherln in heißem Öl knusprig frittieren, danach gut abtropfen lassen.

Birnen schälen, vierteln oder sechsteln und entkernen. Wasser, Weißwein, Zitronensaft, Zucker, Nelken und Zimt zu Sirup einkochen.

Die Birnen beifügen und kurz mitglasieren. Mit Balsamico abschmecken, überkühlen lassen. Rotkrauttascherln mit Birnen anrichten und mit Kräutern beliebig garnieren.



MERKUR





Erdäpfel-Topfen-Aufstrich

Zutaten

250 g Topfen*
 1 mittelgroßer, gekochter, mehlig
 Weinviertler Erdäpfel*
 Salz
 Paprikapulver
 30 g Butter*
 1 Knoblauchzehe*
 Milch oder Rahm*



Zubereitung

Der ausgekühlte Erdäpfel wird so fein wie möglich zerdrückt oder durch eine Presse gedrückt und locker mit dem Topfen vermischt. Butter zergehen lassen, mit Salz, Paprika und dem zerdrückten Knoblauch würzen und das Topfen-Gemisch daruntererrühren. Dabei kann man je nach Geschmack noch Paprika nachgeben. Milch oder Rahm nach Bedarf beigeben – so wird der Aufstrich cremiger.

Serviertipp Am besten, Sie genießen den Erdäpfel-Topfen-Aufstrich mit biologischem Brot und Gebäck von Ja! Natürlich, das täglich backofenfrisch in Ihrer Merkur-Filiale erhältlich ist. Als Beilage empfehlen wir auch eine Schüssel Ja! Natürlich Bunte Blattsalate mit knackig-frischen Vitaminen!



Frischkäsecreme mit Zimt und Weinbiskotten

Zutaten

2 Becher Frischkäse*
 2 EL Staubzucker
 1 KL Zimt
 1 Spritzer Rum
 1/8 l Schlagobers*
 2 Blatt Gelatine
 1/4 l Grüner Veltliner*
 Weintrauben*
 und Minze* für die Garnitur
Für die Biskotten
 6 Dotter*
 40 g Staubzucker
 4 Eiklar*
 100 g Rohrohrzucker*
 120 g glattes Mehl*
 etwas Staubzucker



Zubereitung

Gelatine einweichen. Frischkäse mit Staubzucker und Zimt verrühren. Die Gelatine ausdrücken, mit etwas Rum auflösen und unter die Creme rühren. Das Obers schlagen und unterheben. Für die Biskotten die Dotter mit Staubzucker schaumig rühren. Eiklar mit Rohrohrzucker zu Schnee schlagen und unterheben. Das Mehl sieben und einrühren. Die Masse in einen Dressiersack mit glatter Tülle füllen. Biskotten auf ein Blech mit Backtrennpapier aufdresieren. Mit wenig (l) Staubzucker besieben. Biskotten bei mittlerer Hitze (170–180 °C) im leicht geöffneten Rohr goldgelb backen. Danach sofort vom Papier lösen! Den Grünen Veltliner erwärmen und die Biskotten einzeln kurz durchziehen. Creme und Biskotten in Gläsern abwechselnd einschichten. Im Kühlschrank ungefähr 90 Minuten anziehen lassen. Die Creme mit Weintrauben, Minze und den Biskotten garnieren. **Tipp** Für die Garnitur eventuell die Biskotten zur Hälfte mit Schokolade glasieren.



Lavanttal

Das Paradies Kärntens. Im östlichen Teil des Landes gedeihen viele Fichten, aber auch Apfelbäume und Bio-Hühner.

Hühner sind gesellige Tiere, die gerne scharren und picken. Das allein wäre schon ein Grund, sie immer gemeinsam und mit viel Auslauf im Freien zu halten. Bio-Hühner werden ausschließlich mit gentechnikfreiem und wenn möglich hofergenem Bio-Futter (Mais, Getreide und Hülsenfrüchte) gefüttert, sie haben mehr Platz im Stall und müssen jeden Tag ins Freie können. Das gilt selbstverständlich auch für die Legehennen von Ja! Natürlich (siehe Traunviertel, S. 26). Hühner richten ihren Tagesablauf nach dem Sonnenstand

aus. Daher kommen die Tiere im Sommer erst später am Abend in den Stall zurück. Da sie kurzsichtig sind, dürfte ihre Freiluftlaune nicht so sehr am schönen Lavanttal liegen, das auch als das Paradies Kärntens bezeichnet wird. Aus dieser Region kommt das meiste Bio-Geflügel von Ja! Natürlich. Hier wird zusätzlich zur biologischen Aufzucht und Fütterung auf einen konsequent geschlossenen Produktionskreislauf gesetzt. Das bedeutet, dass sich sowohl der Elterntierbetrieb bzw. die Brüterei, aus der die Kücken kommen, als

FOTO: THOMAS APOLT, S. ZWANTSCHKOWWWW.LAVANTTAL.AT



auch die Mastbetriebe und der Schlachthof in der Region befinden. So ist die beste Grundlage für einen sicheren, nachvollziehbaren Produktionsablauf und kurze Transportwege geschaffen.

Die hervorragende Qualität von Bio-Hendelfleisch ist aber nicht nur dem Futter und der artgerechten Haltung zu verdanken, sondern auch der speziell dafür gezüchteten Rasse. Sie wächst viel langsamer und entwickelt daher festeres und etwas dunkleres Fleisch, das saftiger und intensiver schmeckt.

Im Lavanttal kennt man sich auch mit Äpfeln aus, das wissen alle, die hier schon Most und Schnaps zur Jause genossen haben. Aus biologischem Apfelmost stellt Lenzbauer Hans Gritsch vom Lavanttaler Obsthof in Wolfsberg seit zwölf Jahren den mehrfach ausgezeichneten Apfelessig für Ja! Natürlich her.

Die Äpfel von zum Teil alten, aromatischen Sorten wie z. B. Boskoop, Brünnerling oder Topaz kommen auch aus der Steiermark (siehe Oststeirisches Hügel-land, S. 20) und Niederösterreich. Hier werden sie frisch gepresst und im natürlichen Gärverfahren zum österreichischen Essigklassiker verwandelt. Hans Gritsch lässt den Most in gebrauchten Barriquefässern reifen, wodurch er einen mild-harmonischen Geschmack entwickelt. Ein Schuss Bio-Blütenhonig rundet den Essig ab. Zu Salat und reifem Gemüse aus dem Burgenland (siehe Seewinkel, S. 8) passt er besonders gut.



PRODUKTE AUS DEM LAVANTTAL
Apfelessig, Hühnerfleisch, Putenfleisch.

Hendlbrust mit Äpfeln geschmort

Zutaten

4 Hendlbrüste *
Salz, Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl *
1 EL Butter *
1 Zweig Zitronenmelisse *
Zucker *
2 EL Apfelessig *
1/8 l Apfelsaft *
2 Äpfel *
1 Schuss Apfelschnaps
Zitronenmelisse * für die Garnitur

Zubereitung

In einer höheren Pfanne Sonnenblumenöl mit Butter erhitzen und die Zitronenmelisse einlegen. Hendlbrüste darin beidseitig anbraten. Mit einer Prise Zucker würzen und mit Apfelessig ablöschen. Mit dem Apfelsaft untergießen, zudecken und ca. 10 Minuten dünsten lassen. Bei Bedarf etwas Apfelsaft zugießen. Hendlbrüste herausnehmen und warm stellen. Saft durch ein feines Sieb passieren und in einen Topf geben. In der Zwischenzeit Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, in Würfel schneiden. In den Saft geben und einmal gut aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit etwas Apfelschnaps verfeinern.

Hendlbrüste anrichten, mit Saft umgießen und mit Zitronenmelisse garnieren.
Dazu passt gedünsteter Reis oder Basmatireis.



MERKUR





Backhendlsalat mit gebratenen Zucchini und Paradeisern

Zutaten

- 1 Hendl, à ca. 1 kg *
- 3 versprudelte Eier *
- 1 Hand voll glattes Mehl *
- Salz, Pfeffer
- Sonnenblumenöl * zum Backen
- 4 Zitronenspalten *, 3 Hand voll geputzter Blattsalat *
- 2 kleine Zucchini *
- 2 EL Sonnenblumenöl *
- 16 Cocktailparadeiser *
- Für die Vinaigrette**
- 3 EL weißer Balsamico *
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Staubzucker
- 3 EL Sonnenblumenöl *
- 1 EL fein geschnittener Schnittlauch *



Zubereitung

Hendl enthäuten, zerlegen und in Stücke zerteilen. Salzen, in Mehl, Ei und Bröseln panieren. In Pflanzenöl knusprig und goldbraun backen, gut abtropfen lassen. Blattsalate in Stücke zerteilen. Die Zucchini in Scheiben schneiden und in Sonnenblumenöl beidseitig braten, salzen und pfeffern. Die Cocktailparadeiser halbieren. Alles vermischen.

Für die Vinaigrette alle Zutaten verrühren und abschmecken.

Den Salat mit der Vinaigrette marinieren. Salat mit den Backhendlstücken anrichten und mit Zitronenspalten und Kräutern beliebig garnieren.

Tipp Eventuell den Salat mit etwas Kernöl beträufeln.



Herbstlicher Salat mit Apfelessig und Sonnenblumenöl

Zutaten

- 4 Hand voll geputzter, gewaschener Blattsalat *
- 1 kleine Stange Lauch *
- 1 Paprika *
- 2 Topinambur
- 1 Apfel *
- 1 Tasse Kresse *
- Für die Vinaigrette**
- 3 EL Apfelessig *
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Staubzucker
- 1 EL Apfelsaft *
- 2 Schalotten *
- 3 EL Sonnenblumenöl *

Zubereitung

Salatblätter in kleine Stücke zerteilen. Paprika, Topinambur und Apfel schälen. Paprika und Apfel entkernen und in Streifen schneiden. Lauch und Topinambur ebenfalls in Streifen schneiden. Schalotten schälen und fein schneiden. Mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Apfelsaft verrühren, anschließend das Sonnenblumenöl einrühren. Den Salat mit dem Gemüse vermischen und mit der Vinaigrette marinieren. Anrichten und mit Kresse bestreuen.



Wo Vielfalt herkommt

Jede Region hat ihre Stärken. In der Bio-Landwirtschaft ist nachvollziehbare Herkunft von besonderer Bedeutung.



Aus der Karte ist ersichtlich, dass die Bio-Lebensmittel von Ja! Natürlich fast im ganzen Land ihre Wurzeln haben. Das hat gute Gründe, weil die biologische Landwirtschaft mehr noch als die konventionelle von den natürlichen Gegebenheiten abhängig ist. Nutzpflanzen und -tiere müssen von sich aus widerstandsfähig sein und ohne chemisch-synthetische Hilfsmittel zurechtkommen. Daher will jedes neue Projekt – ob der Anbau einer Gemüseart oder die Zucht einer

Nutztierrasse – besonders gut überlegt sein: Welches Klima herrscht im Jahresverlauf? Wie sind die Böden zusammengesetzt? Woher kommt das nötige Wasser für die Bewirtschaftung? Bio-Lebensmittel müssen strengen Kriterien standhalten. Neben einwandfreier Qualität und bestem Geschmack gehört auch die nachhaltige Produktion dazu. Die Qualitätsregionen sind wie dafür geschaffen. Nicht umsonst kommen die meisten der 630 Bio-Produkte von Ja! Natürlich aus diesen sieben schönen Gegenden.

WAS NOCH AUS ÖSTERREICH STAMMT

Rind-, Kalb-, Schweine-, Lamm-, Hühner- und Putenfleisch, Bergkäse aus dem Bregenzerwald, Rohmilch-Camembert aus der Weststeiermark, Topfcreme und Pudding aus dem Ennstal, Brot und Gebäck zur Gänze aus österreichischem Getreide, Eachtlinge aus dem Lungau, Salat je nach

Jahreszeit aus dem Burgenland und aus dem Marchfeld, Kresse aus Salzburg, Heidelbeeren aus Oberösterreich, Eierteigwaren, Dinkel-Vollkorn-Nudeln, Sonnenblumenöl, Sonnenblumenkerne, Dinkel, Hirse, Haferflocken, Maisgrieß, Apfel-Birnen-Saft von Streuobstwiesen, Traubensaft ... Alle 630 Bio-Produkte auf www.janaturlich.at



ja!
Natürlich.

Kommt Vielfalt
von viele Falter?