

Ja! Natürlich Obst und Gemüse: Tipps und Tricks.

Ja! Natürlich Obst und Gemüse enthält wichtige Bestandteile einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung und hat außerdem einen natürlichen Geschmack.

Obst.

Viele Früchte bilden einen dünnen Fruchtfilm, an dem man den Reifegrad erkennt. Dieser hat nichts mit einer chemischen Behandlung zu tun. Vor dem Essen die Früchte einfach kurz mit Wasser abspülen.

Äpfel.

Süßen Sie Ihr Apfelmus ganz natürlich. Anstatt Zucker verwenden Sie besser Sultaninen (am besten gekocht, damit sie etwas weicher sind).

Bananen.

Um Bananenstücke länger frisch zu halten, beträufeln Sie diese am besten mit Zitronen- oder Orangensaft.

Orangen.

Orangen die etwas eingetrocknet sind, legt man kurze Zeit in kaltes Wasser, spült sie dann mit heißem Wasser ab und presst sie dann aus.

Kiwis.

Kiwis sollte man nicht mit Milch, Topfen oder Joghurt verrühren, da sie dann bitter schmecken.



Gemüse.

Salzen Sie beim Kochen oder Dünsten erst zum Schluss. Damit bleiben die wichtigen Nährstoffe erhalten.

Erdäpfel.

Geben Sie zum Kochwasser einen Löffel Öl dazu. Das Schälen geht dann um vieles leichter.

Tomaten.

Legen Sie Tomaten, die etwas weich geworden sind, ungefähr eine halbe Stunde in kaltes Wasser. Sie lassen sich dann besser zerteilen, ohne dass die Haut einreißt, und sind wieder schnittfest.

Kohlrabi.

Kohlrabi soll man im Ganzen kochen und erst dann klein schneiden, dann hat man ein besseres Aroma. Außerdem kann man so auch die holzigen Stellen besser erkennen.

Zwiebel.

Beim Zwiebelschneiden tränen die Augen nicht, wenn man die Zwiebeln kurz davor in den Kühlschrank gibt.

Radieschen.

Radieschen, die schon etwas welk geworden sind, in kaltes Wasser legen. Aber nicht die Knollen, sondern die Blättern nach unten.


Kopfsalat.

Kopfsalat bleibt frisch, wenn man den Strunk kreuzweise einschneidet und in eine Schüssel mit Wasser legt.

Noch mehr Infos:

Ja! Natürlich Servicetelefon
unter 0 22 36/600 69 50,
www.janaturlich.at



Erhältlich bei 

Mit praktischen Tipps und Tricks!

Foto: Ja! Natürlich Kochbuch

**Was biologisches Obst und Gemüse bietet?
Den unverfälschten Geschmack der Natur.**

Aus biologischer Landwirtschaft.



Aus biologischer Landwirtschaft.





Wer bewusst auf Bio setzt, hat mehr vom Leben.

Ja! Natürlich Obst und Gemüse stammt ausschließlich aus biologischer Landwirtschaft. Im Einklang mit der Natur bekommt es durch die natürliche Reifung viel mehr Zeit, um seinen typischen Geschmack zu entfalten. Denn durch das langsamere Wachstum entwickelt es einfach mehr Geschmacks- und Aromastoffe. Darüber hinaus hat biologisches Obst und Gemüse einen höheren Anteil an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitamin C.. Deshalb schmeckt **Ja! Natürlich** Obst und Gemüse nicht nur besser, sondern fördert auch die Gesundheit und das Wohlbefinden.



Warum Sie Ja! Natürlich vertrauen können? Weil wir einfach ohne Tricks und ohne Hilfsmittel arbeiten.

Bei **Ja! Natürlich** Obst und Gemüse bedeutet dies:

- Verbot von *genmanipuliertem Saatgut oder Setzlingen*
- Keine *chemisch-synthetischen Spritzmittel*
- Keine *chemisch-synthetischen Düngemittel*

Bei **Ja! Natürlich** wird nicht erst das fertig herangereifte Obst und Gemüse im Regal kontrolliert. Unser mehrstufiges Kontrollsystem erfasst das Obst und Gemüse bereits beim Setzling bzw. beim Saatgut, damit die Qualität ab der Wurzel gewährleistet ist. Denn **Ja! Natürlich** produziert nicht nur nach der strengen EU-Biolebensmittel-Verordnung und nach dem österreichischen Lebensmittelkodex, sondern lässt sich außerdem mehrmals jährlich freiwillig von unabhängigen, staatlich autorisierten Prüfstellen kontrollieren.

Dieselben Kriterien gelten natürlich auch für unsere ausländischen Partner, deren Produkte zusätzlich noch einmal in Österreich unter die Lupe genommen werden, bevor sie in den Handel kommen. Damit setzt **Ja! Natürlich** höchste Standards für Bio-Lebensmittel – auch weit über Österreichs Grenzen hinaus.



Foto: Ja! Natürlich Kochbuch

Aus Verantwortung gegenüber dem Leben: Die Ja! Natürlich Philosophie.

Das Bewusstsein für gesunde Lebensmittel ist in den letzten Jahren immer mehr angestiegen. Ebenso die gesellschaftliche Verantwortung für Mensch, Tier und Umwelt. Beides sind Entwicklungen, die auch von **Ja! Natürlich** – dem Pionier auf dem Gebiet der Bio-Landwirtschaft – maßgeblich mitgeprägt wurden. So verzichtet **Ja! Natürlich** seit Anbeginn bewusst auf eine rein ertragsorientierte Massenproduktion. Stattdessen setzt man auf eine starke Partnerschaft mit vornehmlich klein strukturierten Bauernhöfen, wo nach den strengsten Kontrollkriterien ausschließlich 100% biologischer Anbau betrieben wird.

Als mittlerweile größte Lebensmittelmarke in Österreich leistet **Ja! Natürlich** damit nicht nur einen wichtigen Beitrag für eine gesunde Ernährung der ganzen Familie, sondern unterstützt damit auch die Umwelt.



Nicht alles, was sich „bio“ nennt, ist auch wirklich biologisch!

Aufgrund der großen Nachfrage steigt auch die Verwendung von Begriffen, die mit „Bio“ assoziiert werden, aber mit biologischer Landwirtschaft nichts zu tun haben. Achten Sie daher auf den Unterschied.

Was garantiert nicht biologisch ist:

- „100 Prozent natürlich“, „nur natürliche Zutaten“ bzw. „naturrein“ garantiert nicht, dass die Produkte auch aus biologischer Landwirtschaft stammen.
- „Nicht chemisch behandelt“ ist in keinem Fall mit biologisch gleichzusetzen, denn es ist dabei nicht auszuschließen, dass etwa künstliche Zusätze verwendet wurden.
- „Naturgedüngt“ heißt noch lange nicht, dass keine Pestizide verwendet wurden, und hat deshalb nichts mit biologisch zu tun.
- Die Angaben „aus kontrolliertem Anbau“, „aus traditionellem Anbau“ oder „aus naturschonendem Anbau“ können nicht garantieren, dass es sich dabei um biologischen Landbau handelt.
- „Schadstoffreduziert“ bzw. „pestizidreduziert“ heißt, dass es weder aus biologischem Anbau noch frei von Schadstoffen oder Pestiziden ist.

Warum ist biologisches Obst und Gemüse verpackt?

Ja! Natürlich hat schon immer großen Wert auf Umweltschutz gelegt und versucht deshalb immer, überflüssiges Verpackungsmaterial einzusparen. Trotzdem müssen die gesetzlichen Verpackungsverordnungen eingehalten werden. Aus diesem Grund ist **Ja! Natürlich** verpflichtet, Produkte verpackt zu verkaufen, sobald dieselbe Produktkategorie auch von konventionellen Anbietern angeboten wird. Damit werden Verwechslungen ausgeschlossen und die Bio-Qualität wird gewahrt.