



Das Beste von
DRAUSSEN
Regional und Bio

Jetzt ist
die Zeit!

ERSCHEINT ALS ENTGELTLICHE KOOPERATION MIT JA! NATÜRLICH NATURPRODUKTE GMBH.



Gibt's nur bei:

BILLA **MERKUR** **ADEG** **Sutterlüty**

Eine Publikation von BIORAMA für Ja! Natürlich

Warum regionale Bio-Produkte die allerbesten sind.

Jetzt ist die Zeit!

Bio ist gut und Regionalität ein berechtigtes Anliegen. „Bio bietet multiple Mehrwerte“, weiß Reinhard Geßl vom Forschungsinstitut für biologischen Landbau. Wenn wir uns bewusst für Bio-Produkte entscheiden, gönnen wir also nicht nur uns selbst das Beste. Wir schützen damit auch aktiv den Boden, das Grundwasser und die Artenvielfalt und erhalten eine gesunde Umwelt. Zu Recht bevorzugen viele von uns beim Einkaufen mittlerweile wieder Regionales. Regional allein ist allerdings ein unverbindlicher Begriff, weil nicht geregelt ist, was als regional gilt.

Was hingegen als bio bezeichnet werden darf, ist EU-weit von der Bio-Verordnung geregelt und wird streng kontrolliert. Viele Vorgaben von **Ja! Natürlich** gehen sogar weit über das Vorgeschiedene hinaus – etwa wenn es um die Haltung von Rindern, Schweinen und Geflügel geht. Einzig bio garantiert, dass keine Gentechnik und draußen am Feld keine chemisch-synthetischen Spritzmittel zum Einsatz kommen. Deshalb hin und wieder zypriotischen Halloumi – und gerne öfter regionalen Grillkäse. Immer bio? **Ja! Natürlich.**

Text: Thomas Weber

Bio-Grillkäse aus Österreich



Picknick oder Grillparty?

TEAM Picknick

1. Spontan, ohne Staubsauger
Niemand muss extra das Haus putzen. Salate und die meisten Mitbringsel lassen sich auch kurzfristig organisieren. Auch eine Paprikararität geht als delikater Snack durch.

2. Weniger Geschirr

Wo Garten oder Balkon zu klein werden, ist auf der Wiese Platz. Außerdem kann man beim Picknick auch mit den Fingern essen.

3. Mehr Platz

Gesunde Distanz wahren wir hier leichter als an der Grilltafel.



Zubereitungstrick von unserer Ernährungsexpertin Margit Fensl:

„Würze das Fleisch vor dem Grillen mit reichlich Bio-Rosmarin! Die Antioxidativen Eigenschaften sorgen dafür, dass Gegrilltes für uns bekömmlich wird.“

Tipp für einen guten Dip

Keine Hexerei: Einfach frischen Schnittlauch und Petersilie waschen und klein schneiden, 3–4 Knoblauchzehen pressen und mit 1 Becher Crème fraîche und 1/2 Becher Sauerrahm mischen. Salz, Pfeffer, Mahlzeit!

TEAM Grillparty

1. Zeigen, was man kann

Wer gern aufwendig mariniert und stolz auf sein perfektes Minutensteak (30 Sekunden auf jeder Seite!) ist, glänzt am hellsten am Profi-Grill.

2. Egal, ob kalt oder warm

Grillen macht auch an milden Wintertagen Spaß.

3. Infrastruktur

Überdachte Terrassen, Sonnenschirme und Toiletten bieten Komfort, den wir beim Picknick am Waldrand vermissen.



beste Bio-Heublumenmilch

Der knusprige Obstsalat für linke Hände

Ein Dressing aus Senf, Holundersirup, dem Saft einer Zitrone und Sonnenblumenöl, mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt, ist schnell angerührt. In die Hälfte des Dressings eine Wassermelone geschält und in Scheiben geschnitten geben. Die kommt auf den Grill. Im restlichen Dressing die Blätter eines Radicchios marinieren und einige Zweige frischen Thymian dazu abzapfen. Sobald das Obst vom Grill etwas ausgekühlt ist, wird alles in einer Schüssel durchgemischt. Vor dem Servieren bringen kross gegrillte Würfel vom Bio-Esterhazy-Baguette noch eine gute knusprige Textur ins Spiel.



mit Bio-Weizen vom
Bio-Landgut Esterhazy

Initiative: Raus aus Plastik

Der Großteil unseres Ja! Natürlich Bio-Obst- und -Gemüsesortiments kommt bereits ohne Plastik aus. Durch umweltfreundliche oder gar keine Verpackung. Damit haben wir der Umwelt und dem Meer bereits rund 1.000 Tonnen Plastik erspart.

mit österreichischen
Bio-Sonnenblumenkernen

Käsekrainer & Co gehen auch anders Würstelvariation im Hot Dog

Mit frischen Salatblättern, ein paar Scheiben roter Zwiebel und Gurke, einer Sauce aus Sauerrahm, Pfeffer und frischem Schnittlauch – und für den Doppelkäsekick verfeinert mit einer Scheibe Bergkäse und ein paar Tropfen Kürbiskernöl – wird die Käsekrainer im Baguette zum Gedicht. Ob aus der Pfanne oder vom Grill: Rostbratwürstel mit einem Smiley aus Estragonsenf am Teller schmecken nicht nur den Erwachsenen, sondern ganz besonders den Kleinen. Bleiben Würstchen vom Grill übrig, dann wandern diese am Tag darauf einfach ins Erdäpfelgulasch oder klein geschnitten in den Würstsalat.



Andrea Rieder

„Saisonal, regional und biologisch, das sollten wir, wann immer es möglich ist, beachten.“

im nachhaltigen
Papiersackerl



vom
Bio Strohschwein

Das Beste: 365 Tage draußen

4 Fragen an Stefan Eisenberger,
Bio-Bauer im steirischen Schöcklland



Ihre Weidejungrinder wachsen in Mutterkuh-Haltung auf. Was genau bedeutet das?

Die Jungrinder wachsen die ersten elf bis zwölf Monate bei der Mutter in der Rinderherde auf. Mutterkühe sind Kühe, die nicht gemolken werden und mit ihren eigenen Kälbern und in unserem Sonderfall auch mit einem Stier gemeinsam in der Herde gehalten werden. Naturnäher und besser geht es nicht.



6

Ab wann sprechen wir von einem Jungrind?

Von einem Kalb sprechen wir in den ersten sechs Monaten. Dann gilt das Tier bis zum Ende des ersten Jahres als Jungrind. Sein Fleisch ist dann nicht mehr mit Kalbfleisch vergleichbar, sondern eher ein besonders zartes Rindfleisch. Es ist zart, feinfasrig und gut zum Grillen und Braten geeignet.

Und was genau ist ein Weidejungrind?

Das bedeutet, dass die Jungrinder – wie alle Tiere bei uns – zum allergrößten Teil direkt auf der Weide leben und nur mit dem natürlichen Grundfutter Gras, Heu und Gras-Silage von den eigenen Wiesen gefüttert werden.

365 Tage
Freilauf ohne
Anbindehaltung

Ihre Rinder sind von März bis November draußen auf der Weide. Das ist ideal.

Was passiert von Dezember bis Februar?

Je nachdem, wie es die Vegetation zulässt, sind die Tiere auf der Weide. Wenn sie wollen, können unsere Rinder allerdings zu jeder Tages- und Nachtzeit in den Stall. Wenn's kühler ist, sind sie fast durchgehend draußen. An heißen Sommertagen wandern sie zwischendurch gern in den Stall.

Dort ist es schattig, kühler und sie genießen den Luftzug. Im Winter, wenn die Weidesaison vorbei ist, finden sie draußen nichts zu fressen und sie würden mit ihren Hufen großen Schaden auf den Weideflächen anrichten. Da bestünde der nicht gefrorene Boden nur mehr aus Gatsch. Deshalb sind sie im Winter freilaufend im Stall, haben aber natürlich einen befestigten Auslauf ins Freie. www.zehenthof.at



ideal zum Grillen

7



vom
Bio-Weidejungrind

Frische Luft, Stroh und zartes Fleisch

Sie spielen auf Stroh, verbringen die meiste Zeit an der frischen Luft und sind ständig in Bewegung: Deshalb liefern die Strohschweine von Ja!Natürlich zarte Spareribs und schmackhaften Braten.

Gut beschäftigt ist nicht nur Wolfgang Gössinger. Auch seinen Schweinen wird nicht langweilig. Es handelt sich nämlich um sogenannte Strohschweine. Das ist keine Rasse, sondern eine Bezeichnung, die Ja!Natürlich ihnen verpasst hat. Weil für die Bio-Schweine von Ja!Natürlich selbstverständlich ist, was sonst nicht mehr üblich ist: dass sie auf Stroh leben – um damit spielen zu können oder sich darunter zu vergraben. „Bio-Schweine haben auch wesentlich mehr Auslauf“, erklärt Bio-Bauer Gössinger: Bei ihm in Pillichsdorf haben sie außerdem

Ausblick auf die Kulturlandschaft Weinviertels und auf ihr in kontrollierter Kreislaufwirtschaft angebautes Futter (Getreide, Soja, Erbsen). „Sie wachsen zwar etwas langsamer, aber weil sie ständig in Bewegung sind, haben sie feineres, saftigeres Fleisch“, schwärmt Gössinger.



Bio-Bauer,
Wolfgang Gössinger



vom
Bio-Strohschwein

Robuste Kärntner Natur



Bio-Bauer,
Christian Dobernig



Die Wiesenhendl von Ja!Natürlich stammen aus dem Kärntner Lavanttal und wachsen langsam mit der Natur. Ob Brust, Flügel oder Keule – ihr aromatisches Fleisch garantiert Grillgenuss.

Viel Bewegung und Auslauf, noch mehr frische Luft und bestes Bio-Futter – das bietet Christian Dobernig seinen Wiesenhendln. Inmitten der grünen Hügel des Lavanttals dürfen sie ein Leben führen, wie es sich für Hühner eigentlich gehört: Sie picken, sie scharren, nehmen Sandbäder und sind viel auf den Beinen. Etwa wenn eines dem anderen hinterher ist, um dem anderen einen knackigen Käfer streitig zu machen. Ein Leben wie im Paradies. Und ihren Speiseplan – bestes Bio-Getreide aus der Region – ergänzen die Wiesenhendl nach Belieben um saftige Gräser und Samen. Bäume und Sträucher spenden Schatten und bieten Schutz vor Greifvögeln. Diese Vielfalt und Grundentspantheit, die viele Zeit, die ihnen hier am Hof der Dobernigs ganz ohne



Antibiotika und Wachstumsbeschleuniger gewährt ist, bringen bestes Bio-Fleisch auf den Teller: das Ja!Natürlich Wiesenhendl. Und wenn wir auch ihrem Fleisch ein bisschen Zeit geben – eingelegt in eine Marinade aus Sonnenblumenöl und Kräutern –, dann verdoppeln wir diesen Genuss und achten ein echtes Lebensmittel.



vom Bio-Wiesenhendl

Der Grillage-Planer

So gelingt eine Grillparty stressfrei für mehr als zehn Gäste.

Vegetarisches im Schlachtplan nicht unterbewerten!

Klassisch wird mit 150 Gramm Nettogewicht (ohne Knochen) Fleisch pro fleischiessender Person gerechnet, doch beim Grillen darf es ruhig mal ein bisschen weniger sein, denn: Auf der Grillparty gehört die Show nicht nur Fleisch & Gemüse, sondern auch Salaten, Brotvarianten, Saucen & Dips.

Saucen, Marinaden und zum Teil Salate

können vorbereitet werden, Fleischteile zugeschnitten und mariniert werden – dafür idealerweise ein paar Stunden am Vortag reservieren. Nicht vergessen: Fleisch rechtzeitig aus der Kühlung nehmen!

Kühlkapazitäten aufstocken!

Was auf der WG-Party die Badewanne ist, ist bei der Grillparty ein leerer Blumentrog, befüllt mit einem Sackerl und Eis aus dem Supermarkt. Jede Abdeckung ist dabei besser als keine.

Gesammeltes Kleinholz

aus dem Garten mag vielleicht für ein schönes Feuer und für eine Glut für vier Paar Würstel reichen. Um für größere Runden zu grillen, braucht es aber Material für eine anhaltend heiße Glut. Es eignen sich Buchenholz oder entsprechend hochwertige Kohlebriketts.



Food Pairing

„Alt, aber gut: Grillen und Bier. Egal ob für eine Marinade oder den bzw. die GrillmeisterIn, der Bierstil sollte dem eigenen Geschmack folgen, ein bodenständiges Bio-Märzen geht so gut wie immer. Bei heißen Temperaturen kann es auch einmal leichter werden, etwa mit einem Bio-Radler.“

Kevin Reiterer, Organisator
Craft Bier Fest

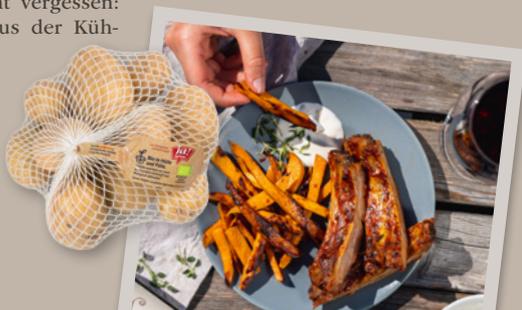
Man will nicht die ganze Party verpassen,

weil man in der Küche steht und Teller anrichtet oder abwäscht. Daher dort, wo möglich, auf Finger Food und mundgerecht Portioniertes ausweichen!

Und: Die Drinks richten sich beim Grillen nach den Gläsern statt umgekehrt.

„Zum saftigen Steak und Braten und den entsprechenden Saucen ist ein Bio-Rotwein nie verkehrt – in dem Fall eher ein nicht zu schwerer (Blauer Zweigelt, ...). Über den Tag verteilt und auch zu Würsteln, Gemüse und Fisch passend macht ein mittelkräftiger Weißwein oder ein gut balancierter Rosé wahrscheinlich länger Freude. Und: Keinen Wein direkt auf das Grillgut auf dem Grill leeren, das wird nichts.“

Martin Mühl, BIORAMA



Bio-Heurige
aus Österreich



mit österreichischen
Bio-Eiern

Kräuterwissen für die Fensterbank

Woher unsere beliebtesten Kräuter stammen – und wie wir ihnen zu einem langen Leben verhelfen.

Die meisten Kräuter haben ihren Ursprung im Süden. Aber woher stammen die Bio-Kräuter aus dem Supermarkt? Einfache Antwort: zum Großteil aus dem Glashaus. Anders würden sie in unseren Breiten nicht gedeihen. Regionale Glashäuser werden allerdings oft mit Öl und Gas geheizt. Nur im Bio-Landbau ist das verboten. Bio-Bauer Erwin Binder aus der Nationalparkregion Neusiedler See – Seewinkel überblickt in seinen Glashäusern gleich mehrere Klimazonen: für jedes Kraut ideale Bedingungen. Beheizt werden sie mit Hack-schnitzeln (Holz). Besonders bedacht ist Binder auch auf seinen gesunden Boden. Dieser stärkt nicht nur die Kräuter, sondern



Erwin Binder: Bio-Pionier aus dem burgenländischen Seewinkel

auch deren Nützlinge. Weil Insektizide für Bio-Bäuerinnen und Bio-Bauern tabu sind, bekämpft er Schädlinge, indem er Nützlinge fördert: „Bei Läusebefall zum Beispiel kommen Florfliegen zum Einsatz.“



Wissen, wo's herkommt

5 Tipps für Ernte und Genuss

Reiche Ernte, schönes Wachstum

Je fleißiger wir ernten, desto präch-tiger entwickeln sich unsere Kräuter. Bei Rosmarin und Thymian ernten wir ganze Äste, bei Basilikum und Petersilie knicken wir nur die oberen Blattriebe ab.

Wenig Wasser, dafür Wärme

Rosmarin, Oregano oder Thymian vertragen Trockenheit gut. Basilikum, Petersilie und Schnittlauch mit ihren saftigen Blättern brauchen öfter Wasser. Jedoch unbedingt Staunässe vermeiden.

Regenwasser, aber nie von oben

Wir bevorzugen beim Gießen weiches Regenwasser oder abgestandenes Leitungswasser. Die Pflanze gießen wir nie von oben, sondern wässern den Boden rundum.

Kräuter trocknen, Glas im Dunklen

Wir konservieren den Sommer, indem wir Kräuter trocknen – auf einem Gitter im Schatten. Ihr Aroma erhalten sie danach in einem im Dunklen verwahrten Glas.



Schonend gekocht, am besten frisch

Zu früh oder zu heiß gekocht verlieren Kräuter ihr Aroma. Am intensivsten wirken und würzen Oregano & Co, wenn wir sie erst kurz vor dem Servieren hinzufügen.



in nachhaltiger Papierverpackung

Frische Bio-Kräuter aus dem Seewinkel

Zeit für draußen

5 Tipps für Picknick oder Grilltafel



Gute Freunde, gutes Essen: Am schönsten isst und organisiert es sich gemeinsam.

Wie Wespen fernhalten?

Wespen sind scharf auf Fleisch und Süßes – und dementsprechend nervig. Am besten locken wir sie gar nicht erst an. Wer zum Picknick einen schattigen Platz sucht, lässt sich besser nicht im erntereifen Obstgarten nieder und bevorzugt Orte, an denen eine Brise weht. Speisen und Fleisch werden luftdicht transportiert. Sicherheitshalber vermeiden wir Dosen und aus nicht einsehbaren Flaschen zu trinken.



Ob der beim Reiben von Münzen entstehende Geruch Wespen abschreckt, bleibt unstritten. Sicher ist: Nelkenöl können sie nicht ausstehen. Aber Obacht! Gelangt es auf die Finger, schmeckt alles ätherisch.



österreichische Bio-Zucchini mit Papiersticker

Wie picknicken, ohne zu schleppen?

Mehrweg ist nicht nur bei der Milchflasche sinnvoll. Klug geplant schleppen wir trotzdem nicht zu schwer – und vermeiden den Ballast von Kühlakkus. Einfach Getränke rechtzeitig einkühlen und die Flaschen als Kühlakkus verwenden. Auch praktisch: kleine Gläschen sammeln und Senf und Mayo abfüllen.

Wie ein Picknick ohne Mist gelingt:

Wachstücher sind ein Ersatz für Einweg-Alufolie. Statt Feuchttüchern haben wir Geschirrtücher, Waschlappen und eine zusätzliche Trinkflasche Wasser dabei. Wer Produkte von Ja! Natürlich kauft, unterstützt außerdem die Initiative „Raus aus Plastik“, die seit 2011 den Einsatz von Kunststoff reduziert.



Bio-Champignons aus Tirol

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Biorama GmbH, Wohllebengasse 16/6, 1040 Wien; www.biorama.eu/www.biorama.media, redaktion@biorama.eu – „Draußen. Jetzt ist die Zeit“ wurde im Auftrag von Ja! Natürlich Naturprodukte GmbH/REWE International AG erstellt und liegt den Magazinen BIORAMA und Frisch gekocht bei. Bilder: Michael Reidinger und Ja! Natürlich. Gib't nur bei Billa, Merkur, Adeg und Sutterlüty

Bio-Snacktomaten im Karton aus Graspapier



Wie Fleisch transportieren?

Zum Picknick nur durchgegartes Fleisch mitnehmen. Grillfleisch transportieren wir in der Kühltasche ganz unten bei den Kühlakkus (gekühlten Flaschen). Der beste Snack für unterwegs: Cabanossi.

Wie organisieren?

Damit nicht plötzlich vier Schüsseln Erdäpfelsalat auftauchen, aber alle aufs knusprige Bio-Fladenbrot vergessen, koordinieren wir uns vorab z.B. via Messenger-Gruppe. Hinweise über Allergien helfen, Food Waste zu vermeiden.





aus biologischer
Landwirtschaft

GENIEESSE DEN ORT MIT DEM BESTEN VON DORT



Im steirischen Schöcklland genießen wir die Aussicht auf die malerische Hügelandschaft. Beim Bio-Bauern Stefan Eisenberger genießen unsere Bio-Weidejungrinder den Auslauf auf der Weide und im Stall. Und das 365 Tage im Jahr - niemals angebunden. Und wenn dann die saftigen Steaks zusammen mit dem Bio-Gemüse am Grill liegen, genießen wir die Aussicht auf einen kulinarischen Abend. Jetzt ist die Zeit für unsere Bio-Bauern und ihre regionalen Köstlichkeiten.

*Jetzt ist
die Zeit!*

#jetztistdiezeit
janatuerlich.at

Gib's nur bei: **BILLA** **MERKUR** **ADEG** **Sutterlüty**