

Liebe HGK-Mitglieder,

das Ende eines Jahres ist die Zeit für einen Rückblick. Das positive Feedback, das wir von vielen von Ihnen für den Bereich „Bio“ bereits erhalten haben, gibt uns die Bestätigung, dass der Weg, den die HGK eingeschlagen hat, der richtige ist und weiter forciert werden sollte.

Bio ist nicht nur ein „Strohfeuer“, vielmehr fügt es sich ein in den Megatrend Gesundheit.

Von Verbrauchern werden Bio-Erzeugnisse als Premium-Produkte wahrgenommen. Sie stehen für Frische und Qualität. So zeigen Küchen, die Bio einsetzen, nicht nur ökologisches Verantwortungsbewusstsein, sondern auch eine besondere Form der Wertigkeit. Die Kombination von Bio, regional und frisch, kann als positive Abgrenzung vom Wettbewerb genutzt werden.

Dabei sollten Sie sich darauf einstellen, dass die Verfügbarkeit von Öko-Produkten nicht immer gegeben ist. Und auch der Naturkostgroßhandel hat sich teilweise noch nicht ausreichend auf die Gastronomie eingestellt. Gefragt sind gutes Improvisationstalent, das Planen des Menüs nach Angebot und Verfügbarkeit der Waren sowie das Nutzen des Saisonkalenders. Fest steht: Bio ist ein Mehr-Aufwand – aber zu bewältigen. Ihre Gäste werden es Ihnen danken. Für die Kommunikation gilt: „**Tu Gutes und sprich darüber.**“

In diesem Newsletter erhalten Sie Basisinformationen zum Ökologischen Landbau und zu den Vorteilen von Bio. Stimmen Sie sich und Ihre Gäste mit umseitigem Rezept auf die genussvolle Winterzeit ein!



Gern nehmen wir Anregungen, Wünsche und Kritik von Ihnen entgegen.

Ansprechpartnerin:

Dipl.-Ökotrophologin Stefanie Lange → Telefonnummer 0511-3370665
oder Email: sla@h-g-k.de

Hintergrundwissen zum Ökologischen Landbau und den Vorteilen von Bio:

Was heißt eigentlich Bio?

Produkte, die die Bezeichnung Bio/Öko tragen, werden nach den Richtlinien der EG-Öko-Verordnung 2092/91 erzeugt und verarbeitet. Auch die Kennzeichnung wird durch die seit 1991 geltende Verordnung geregelt. Außerdem werden Maßnahmen festgelegt, die die Einhaltung dieser Richtlinien gewährleisten. Die Ziele sind Transparenz, Verbraucherschutz und fairer Wettbewerb.

Ökologischer Landbau

Die Wurzeln des Ökologischen Landbaus gehen auf die Anfang des 20. Jahrhunderts begründete biologisch-dynamische Wirtschaftsweise zurück. Das Prinzip, den landwirtschaftlichen Betrieb als Organismus zu betrachten, ist zum Ausgangspunkt und Grundsatz des gesamten Ökologischen Landbaus geworden. So wird die Produktqualität biologisch erzeugter Lebensmittel im Wesentlichen durch deren Herstellungsprozess bestimmt.

Grundsätze des ökologischen Landbaus:

- Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel
- Verzicht auf mineralische Düngemittel
- Verzicht auf Gentechnik
- Schutz von Boden, Wasser und Luft → Ressourcenschutz
- Artgerechte Tierhaltung/tiergerechte Transporte
- Erhaltung der Artenvielfalt
- Erhaltung und Schaffung von Arbeitsplätzen
- Soziale Verantwortung

Vorteile von Bio-Lebensmitteln:

- enthalten weniger Pestizide als konventionelle Produkte (Bio-Produkte können aber nur so gut sein wie die Umwelt, in der sie produziert werden)
- enthalten tendenziell höhere Werte an Vitamin C
- weisen höhere Gehalte an gesundheitsfördernden sekundären Pflanzeninhaltsstoffen auf
- Bio schont die Umwelt:
 - Ø Bioacker enthält mehr Leben
 - Ø Ökoanbau verbraucht weniger Energie (im konv. Anbau ist insbesondere die Herstellung von mineralischem Dünger sowie von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln sehr energieintensiv)
 - Ø Vermeidung von Rückständen (z.B. Pestizide) in Boden, Wasser und Trinkwasser
- bieten Sicherheit durch Richtlinien und Kontrollen

Küchenchefin Marlies Spieß vom **Bio- und Gesundheitshotel Gutshaus Stellshagen** in Mecklenburg Vorpommern präsentiert folgendes, wohlschmeckendes Weihnachtsrezept (für 4 Personen):

Äpfel im Weinteig auf Holunderbeersauce

Äpfel im Weinteig – Zutaten:

- 4 Eier
- 150 g Mehl
- 175 ml Milch
- 1 Prise Salz
- Abrieb ½ Zitrone
- 1 EL Agavendicksaft
- Etwas Zimt
- 125 g Sahne
- 4 säuerliche Äpfel
- Saft 1 Zitrone
- Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

1. Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen, in Ringe schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Eier trennen, Eigelb mit Mehl, Milch, Weißwein, Salz, Zitronenabrieb, Agavendicksaft und Zimt verrühren und 30 Minuten ruhen lassen.
3. Eiweiß steif schlagen und unterheben.
4. Apfelscheiben in den Weinteig tauchen und im heißen Öl ausbacken.

Holunderbeersauce – Zutaten:

- 800 ml Holunderbeersaft
- 200 g Rohrzucker
- Saft und Abrieb 1 Zitrone
- Je ½ TL gemahlener Zimt u. Kardamom
- 1 Päckchen Puddingpulver Vanille

Zubereitung:

1. 700 ml Holunderbeersaft mit Zucker, Zimt, Zitronensaft und –abrieb aufkochen.
2. 100 ml Saft mit dem Puddingpulver kalt anrühren und in den kochenden Saft einrühren; kurz mitkochen lassen.

Anrichten:

Auf einem Teller einen Fruchtspiegel ziehen und die ausgebackenen Äpfel anrichten.

Tipp: Mit Puderzucker oder gerösteten Mandeln bestreuen und mit Minze garnieren. *Guten Appetit!*

Die HGK bedankt sich für das Rezept.

Das gesamte HGK-Team wünscht Ihnen ein
in ein gesundes, erfolgreiches neues Jahr!



frohes Weihnachtsfest und einen guten Start