

Dezember 2007

Pour les Gourmets



Aktuell

Preishits

Porträt

Produkteneews

Kosmetiknews

Rezept

[ECHT BIO.]
exklusiv im Fachhandel
biopartner

Prickelnde Perle aus der Provinz Treviso



Im italienischen Veneto wird eine alte Rebsorte kultiviert. Der Schaumwein dieser weissen Traubensorte war bereits bei den alten Römern als «vinum Pucinum» bekannt. Wir kennen den süffigen Saft als Prosecco! Das ist eine wahre Perle im Glas.

Das Anbaugebiet liegt in den Hügeln der Provinz Treviso. Nur jener perlende Schaumwein, der in den beiden Hauptorten Valdobbiadane und Conegliano produzierte wird, darf als DOC-Prosecco vermarkten werden. Zuerst wird für den feinen Tropfen der Wein vergärt. Der daraus gewonnene Jungwein wird dann mit der «méthode charmat» ein zweites Mal vergärt. So kommen die prickelnden «Blötterli» in den weissen Wein.

Es gibt verschiedene Proseccos. Der Prosecco Frizzante beispielsweise ist ein sogenannter Perlwein. Er weist einen geringeren Anteil an Kohlensäure auf als der Prosecco Spumante. Im Sekt ist der Kohlensäureüberdruck höher als beim Frizzante. Ein weiterer Unterschied liegt in der Abgabe der Kohlensäure ins Getränk. Beim Spumante ist die Perlage gleichmässiger. Sein feiner Schaum bleibt länger im Glas.

Wenn wir uns über die Feiertage unter Freunden oder im Familienkreis treffen, ist das immer ein guter Anlass, fein zu essen und dazu einen guten Tropfen zu geniessen.

Ein erstes Glas Prosecco in geselliger Runde fördert den Appetit und verkürzt die Zeit bis zum Festmahl. Zusammen mit einem Häppchen Feinkost steigert es die Vorfreude auf den gemeinsamen Abend.

Hier aber noch ein weiterer Grund, sich vor dem Gang zur festlich gedeckten Tafel einen kräftigen Schluck Prosecco zu genehmigen: Die Perle aus der Provinz Treviso ist basisch! Das heisst: beim Genuss von Prosecco werden im Körper Säuren neutralisiert. Dieser positive Effekt auf den Säure-Basen-Haushalt wird noch gefördert durch das gesellige und entspannte Zusammensein. Achten Sie auch nach dem gereichten Aperitif mit Sorgfalt auf die Zusammenstellung der Weine. Bitte keinen süssen Aperitif vor einem herben Wein oder keinen Aperitif auf Eis vor einer heissen Suppe. Bauch und Kopf danken es Ihnen mit ungebremstem Wohlbefinden.

Noemi Koch



Fontaine Zarte Heringfilets
in Tomatensauce
200g 120g
~~5.70~~ **4.60**

Fontaine Thunfisch
in Olivenöl
250g
~~29.90~~ **23.90**



Wellments Lufterfrischer Flower
250ml
~~29.90~~ **23.90**

bio-verde Atlantik Rauchlachs
100g
~~9.90~~ **8.00**



Allos Gourmet Pasteten
Schwarze Olive, Classico, Crème Provençale
50g
~~2.00~~ **1.60**



Aromalife Himalaja-Kristallsalz
400g
~~7.90~~ **6.30**



La Pasteria Ravioli-Herzen Zitron
250g
~~6.90~~ **5.90**

Preishits

im Dezember 07
solange Vorrat

VitaSal – Kristallsalz vom Himalaya

Seit Jahrtausenden nutzen die Menschen im Himalaya-Gebiet und in ganz Indien das Kristallsalz. Sie schätzen es als kostbares Geschenk der Natur und verwenden es als Speisesalz. Sie lösen es in den Ayurveda-Anwendungen im Wasser für die innere Reinigung und Entschlackung auf.

Im Industal, einer der ältesten Wiegen der Menschheit zwischen den beiden Himalaya-Flüssen Indus und Jhelum, liegt das Salzgebirge Salt Range. Es ist 500 Millionen Jahre alt. Hier wird das VitaSal-Kristallsalz vom Himalaya abgebaut.

Drei junge Menschen aus dem Industal haben das Projekt zur Verarbeitung und Veredelung des VitaSal-Himalayasalz initiiert. Ihre MitarbeiterInnen werden fair entlohnt.

Die Jungunternehmer finanzieren zudem verschiedene Projekte zum Wohl der Dorfgemeinschaft und unterstützen sozial Benachteiligte.

Himalaya-Kristallsalz ist mit seiner Ganzheitlichkeit eine besonders hochwertige Form von Natursalz. Es ist frei von Umweltverschmutzung und auch frei von jeglichen chemischen Zusätzen. Seine charakteristische rosarote Farbe erhält es durch die naturgegebenen Materialien. Sein unverwechselbarer Geschmack akzentuiert die natürlichen Aromen der Speisen auf feine Art. Das Himalaya-Salz eignet sich ideal zum Würzen von frischen Salaten, Gemüse, Fisch- und Fleischgerichten, Suppen und Saucen.

Passione Italiana – Cuore Grigionese

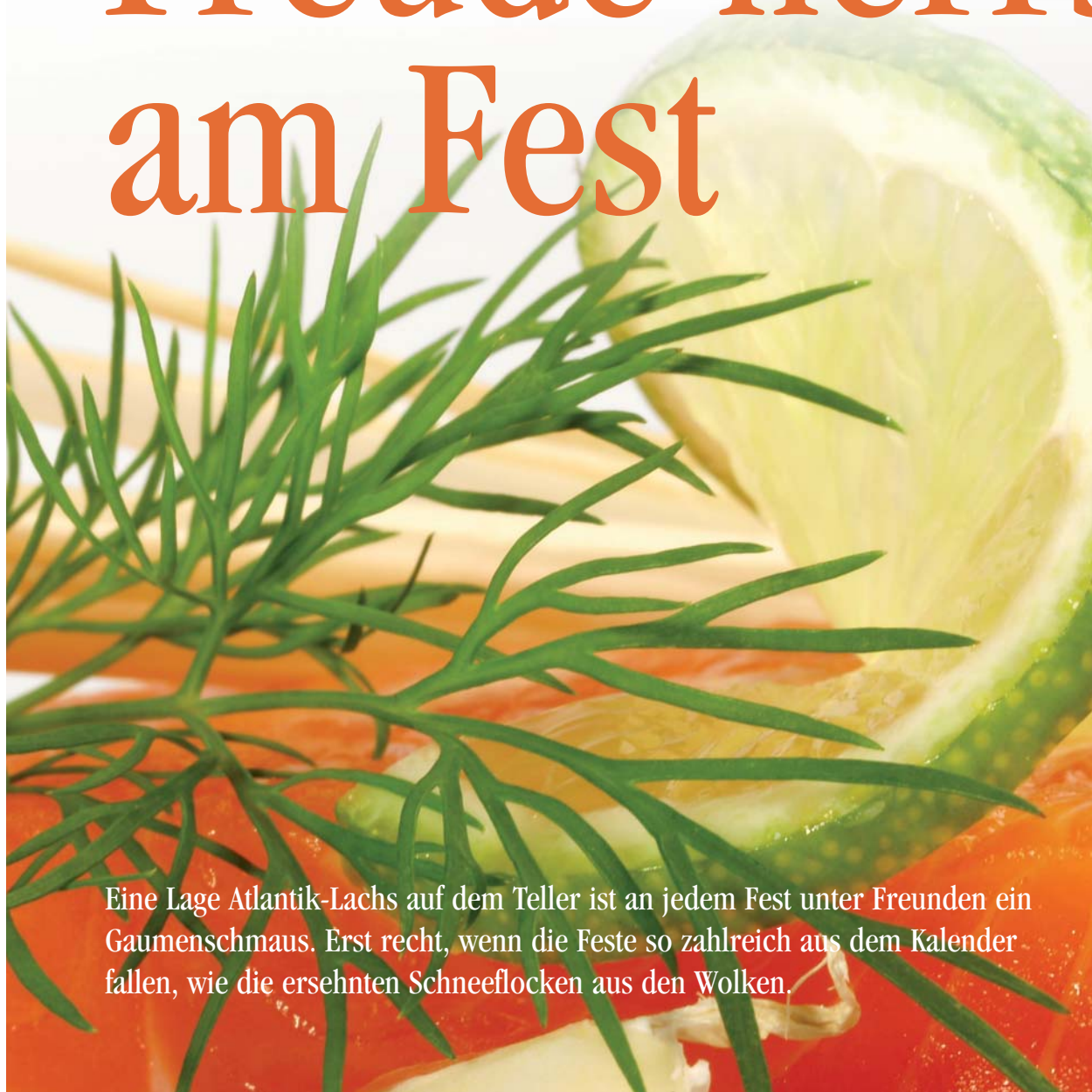
Die Familie Caprez produziert seit über 100 Jahren Pasta vom Feinsten. Sie nennen sich La Pasteria. Das Familienunternehmen Caprez kreiert genussvolle Italianita nach alter Tradition und bewährten Rezepten. La Pasteria verwöhnt die Kenner und Kennerinnen aber auch mit wunderbaren Schweizer Spezialitäten wie zum Beispiel den Spätzli.

Im Bio-Fachhandel ist La Pasteria Marktführerin für frische Pasta. Von Limonen-Herzli über Dinkelspätzli bis zu rein veganen Ravioli mit Tofu und Grünkern bieten Caprez' ein breites und vielfältiges Angebot an zertifizierter Bio-Knospe Pasta an. Weiter im Angebot stehen verschiedene Bio-Knospe Pastasaucen sowie Salatsaucen in bester Bio-Qualität.

Wie einst bei Nonna und Nonno werden von La Pasteria auch heute noch viele Arbeitsgänge während der Produktion der gefüllten Teigwaren liebevoll von Hand und mit viel individuellem Können ausgeführt.

In der weiteren Verarbeitung und Verpackung kommen schonende Verfahren unter höchsten hygienischen Bedingungen zur Anwendung, welche die hohe und gleichbleibende Qualität aller La Pasteria-Produkte garantieren.

Der Lachs macht: Freude herrscht am Fest



Eine Lage Atlantik-Lachs auf dem Teller ist an jedem Fest unter Freunden ein Gaumenschmaus. Erst recht, wenn die Feste so zahlreich aus dem Kalender fallen, wie die ersehnten Schneeflocken aus den Wolken.

Was auf dem Land und den Äckern die biologische Agrokultur oder Landwirtschaft, ist zu Wasser die sogenannte Bio-Aquakultur. Zum Beispiel im Hochseegehege von bio-verde. Es liegt in Clare Island, sechs Kilometer vor der irischen Westküste im Atlantik. Eine Bioniertat! Hier lässt der deutsche Naturfeinkost-Hersteller seit 12 Jahren schon den Bio-Lachs züchten – und schwimmen.

Da draussen werden die Tiere im offenen Meer von den Wellen des Atlantiks umspült. Sie schwimmen wie Wildlachse dauernd gegen die starke Strömung an. Ihre Körper werden muskulös, setzen kein Gramm zuviel Fett an. Ihr Fleisch bleibt fest und fein. Der Lachs bewahrt sich jenen urtümlichen Geschmack, den die Liebhaberinnen und der Liebhaber an ihnen an Land so schätzen. Gefüttert werden die Zuchtlachse von Clare Island mit wenig Wildfisch und viel Biogetreide. Kontrolliert, zertifiziert und garantiert frei von Tiermehlen, Antibiotika und chemischen Stoffen. Genauso wie sich das für biologische Produkte und Rohstoffe von den Äckern der Biobäuerinnen und Biobauern auch gehört.

Der Atlantik-Lachs von bio-verde wird in Irland nach alter handwerklicher Tradition über mehrere Tage bei maximal 28 Grad im

Rauch von Buchen, Eichen und Erlen kaltgeräuchert. bio-verde tranchiert, portioniert und verpackt den Edelfisch dann im bayrischen Ersing am Ammersee bei München. Mit dem Verpacken unter Schutzatmosphäre lassen sich die einzelnen Scheiben des Edel-fisches leicht servieren. Sie schmecken, als hätte man den ganzen Fisch eben erst frisch



aufgeschnitten. Wie alle wild gefangenen Lachse auch, sind die Lachse aus der Bio-Aquakultur reich an wertvollen Omega-3-Fetten. Ihr Geschmack ist genauso einzigartig.

Freude herrscht, wo er auf die Teller darf.

Beat Hugli

Nur für Geniesser

Der Balsamico von Cattani – ein köstliches Kulturgut



Im italienischen Modena kreiert Giuseppe Cattani in der traditionsreichen Acetaia seiner Familie den unverwechselbaren Aceto Balsamico Cattani. Grossvater Cattani hat den Betrieb Anfang des 19. Jahrhunderts aufge-

baut. Seither produziert die Familie Cattani in der Casa del Balsamico ihren gleichnamigen Essig für Terra Verde – eine Gaumenfreude!

Cattanis «keltern» im Dachstock den Aceto Balsamico aus Trebbiano-Trauben, die im Gegensatz zu den Trauben anderer Essige unvergoren verarbeitet werden. Die familieneigenen

Weinberge liegen auf den Hügeln rund um Modena, in der Region Emilia Romagna im Norden Italiens. Hier werden die für die Gegend typischen weissen, süssen Trauben angebaut.

Giuseppe Cattani hat den Weinberg schon in den 80er Jahren auf Biobewirtschaftung umgestellt. Seit 1993 ist auch der Aceto biozertifiziert. Die kleinen und grossen Aceto-Fässer der verschiedenen Balsamessig-Jahrgänge sind bei Cattanis heute alle mit biologischen Rohstoffen gefüllt. Die Acetaia Giuseppe Cattani gehört zu den ersten Essig-Herstellern, die sich dem Consorzio del Balsamico Tradizionale di Modena angeschlossen haben, welches die Richtlinien für den echten Balsamico Tradizionale vorgibt.

Die ersten Hinweise auf eine Essigproduktion gehen in Ägypten auf das Jahr 5000 vor Christus zurück. Davon zeugen die Essigspuren in den uralten Tongefässen. Auch in der Bibel ist mehrmals vom Essig die Rede. Der durch eine einfache Umwandlung aus Wein gewonnene Saft blieb unverdünnt aber lange Zeit ungeniessbar. Erst im Laufe des 17. Jahrhunderts setzten sich Forscher und Alchimisten mit dem chemischen Prozess der Essigherstellung intensiver auseinander. Der Forscher Lemery erkannte bald einmal, dass sich nicht bloss Wein sondern auch Früchte und anderes zur Herstellung des Saftes eignen. Himbeeren etwa, Sauerkirschen, Maulbeeren, Holunder, Kräutern, Bier und sogar Blumen.

Der kulinarisch entzückende Aceto Balsamico tauchte Mitte des 18. Jahrhunderts erstmals in Modena auf. Im Register



der Weinlese und Verkäufe von 1747 am Hof der Herzöge Este in Modena wird ein Essig erwähnt, der als «Aceto ducale», herzoglicher Essig, bezeichnet wird. Der Balsamico von Cattani gilt als königliche Köstlichkeit!

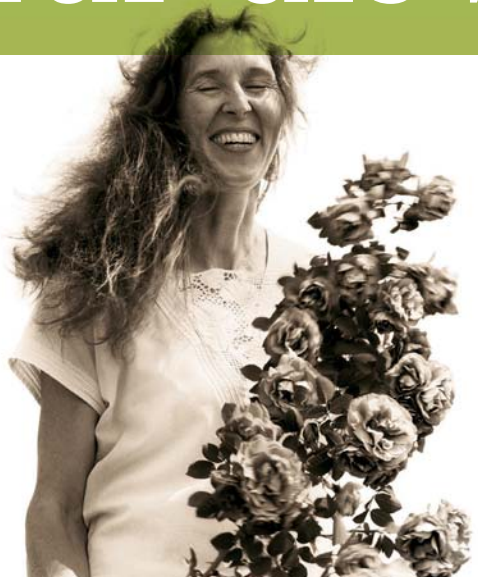
natur für die Sinne



SONNENTOR®

d.sigmwerk.com

Um die **GANZE VIelfALT DER SONNENTOR-PRODUKTE** durchzuprobieren, brauchen Sie wohl etwas Zeit. Aber glauben Sie uns: Jede Minute ist der reinste Genuss! Sonnentor steht für Frische, für beste Qualität, für sorgsame Verarbeitung von Hand. Und natürlich für innovative, hochwertige & wertvolle Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau. Natur für die Sinne. www.sonnentor.com



Schnelle Suppen und Saucen

«bio4well» ist die Suppe für zwischendurch, die schnelle Sauce, die fertige Bouillon – in einer Qualität, die Sie schmecken



Im Tiroler Kirchbichl, unweit des Grenzorts Kiefersfelden, ist seit 2003 das modernste Gewürzwerk Europas in Betrieb. Hier gehört neueste Mahl-, Misch- und Konfektionierungstechnik ebenso zur Basisausstattung wie ein patentiertes Kältemahlverfahren, das die Einbindung der ätherischen Öle im Mahlgut gewährleistet. Das sind Vorzüge technischen Fortschritts, die Sie mit jedem Löffel schmecken.

Die Produktelinie «bio4well» beweist im Gaumen, dass sich Convenience und Genuss in der Küche nicht ausschliessen. Ganz im

Gegenteil. Das Resultat sind qualitativ hochstehende, naturnahe Lebensmittel, die leicht zu handhaben sind. Denn auch eine gesunde Lebensweise braucht einfache Lösungen, die zwar schnell zubereitet sind – aber auch Gourmets überzeugen. Zudem lassen sie Ihnen in der Zubereitung genügend kreativen Freiraum für individuelle Feinheiten. Das Geheimnis erfolgreicher Gastgeberinnen und Gastgeber bleibt gewahrt.

demeter
Ausgezeichnet biodynamisch.

Bodensee · Thurgau

Von Hand gepflückt aromatisch sinnlich

Tee Kräuter

NEU: E-Shop
www.ekkhartof.ch

Ekkharthof
Leben aus anderer Perspektive.

Ekkharthof, 8574 Lengwil TG,
www.ekkhartof.ch, Tel. 071 686 65 76

Helden der Natur. Monat Dezember.

«Da spürte ich die Wildsau in mir.»

An jenem Nachmittag vergnügten sich meine Geschwister und die anderen Ferkel und Säue auf unserem Spielplatz gleich hinter dem Stall, auf der Aussenseite des Bio-Hofs. Ich hatte keine Lust dazu. Also schnüffelte ich mich zurück in den Stall, wühlte mit dem Rüssel mal hier und mal da – und entdeckte plötzlich, nein, das konnte nicht sein, das war meinem Bio-Bauern doch noch nie passiert. War dort tatsächlich die Stalltür einen kleinen Spalt offen? Mein Herz pochte wie verrückt. Jetzt oder nie, dachte ich.

Und schon war ich draussen auf dem Hof. Da, diese schlammige Wasserlache neben dem Brunnen. Die musste einfach mir gehören. Und schon suhlte und wälzte ich mich so richtig nach Schweineart. Und die Welt hatte noch mehr zu bieten. Das Blumenbeet in der Mitte des Hofes lachte mich an. Und schon hatte ich meinen Rüssel tief in der Erde vergraben. Wurzeln und Würmer. Was für ein Tag. Doch was war das? Was knurrte da hinter mir so unheimlich und drohend? Ich drehte mich langsam, sehr langsam um. Ein mächtiges, schwarzes Hundetier zeigte sein Gebiss.



Der Bursche wollte es wissen. Da erwachte die Wildsau in mir. Wir starrten uns an. Ich senkte den Kopf, grunzte grollend. Der Schwarze sollte es mit dreissig Kilo Kampfgeist zu tun bekommen. Wieder knurrte er heiser. Aber jetzt rückte ich vor und liess meine Hauer blicken. Das Knurren verstummte abrupt, die Zunge fuhr verlegen über die breite Schnauze. Und siehe da, das schwarze Untier trat den Rückzug an. Ich aber marschierte vorwärts, geradewegs auf die immer noch offene Stalltür zu. Völlig unbemerkt mischte ich mich wieder unter meine Geschwister auf dem Spielplatz. Ich hatte viel Spass gehabt. Und ich hatte gewonnen.

Jetzt, drei Monate später und sechzig Kilo schwerer, ausschliesslich mit Bio-Futter grossgezogen, bin ich ein gefundenes Fressen für alle Liebhaber von Schweinefleisch, das wieder wie Schweinefleisch schmeckt. Gesundes Schweizer Bio-Fleisch. Besuchen Sie doch mal einen echten Schweizer Bio-Hof, einen mit der Knospe. Einen, der voll und ganz biologisch wirtschaftet. Vom Füttern bis zum Düngen, vom Säen bis zum Ernten. Ohne Wenn und Aber. Oder informieren Sie sich einfach unter www.bio-suisse.ch

Bio Knospe.  Bringt den Geschmack zurück.

Leben Sie wohl



Duftende Wellness !

Die Liebsten so richtig verwöhnen oder sich selber mal wieder was Gutes tun. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten, doch wenn Sie wirklich «abtauchen» wollen, haben wir was ganz Spezielles für Sie entdeckt: Diese einzigartigen Mischungen aus rein natürlichen

essentiellen Ölen und Harzen werden sorgfältig von Hand verarbeitet und mit viel Liebe zum Detail dekoriert. Die französische Kunst der Komposition natürlicher Düfte in perfekter Balance, gepaart mit indischer Tradition, ist spürbar und erlebbar!

Bienenwaxkerzen – das Licht der Blüte !

In vielen tausend Flügen tragen die Bienen das Sonnenlicht zusammen und bilden aus Nektar und Blütenstaub das Wachs. Jede dieser Dipam Kerzen schenkt Ihnen warmes Licht und den vertrauten Geruch aus 100% reinem Bienenwachs.



Die Bio-Geschenkidée zu Weihnachten!



50 Rezepte
140 Seiten
60 Fotos

Ein prallbunter Blick in die Bio-Küche

Preis Fr. 15.50
exkl. Versandkosten

- Scharfes Süsskartoffel-Süppchen
- Chicorée mit Avocadodip
- Rüebli Salat an Orangensauce
- Wirzgratin
- Williamsbirne auf Dattelcreme
- Kürbis-Apfel-Suppe mit Rahmhäubchen
- Getülte Orangen



Ich bestelle Exemplar.

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Unterschrift

Coupon abgeben in Ihrem **[ECHT BIO.]** Fachgeschäft oder online unter www.echt-bio.ch

[ECHT BIO.]
www.echt-bio.ch

Kochbuch





Noemi Koch-Cadosi

Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Freischaffende Dozentin für Ernährung in Theorie und Praxis

Schnelle Zubereitung und sooo lecker – so müssen Häppchen sein!

Dieses Rezept ist einfach köstlich. Sie können mit Gewürzen variieren.

Durch die Zitronenschale schmecken die Lachsbrötli herrlich frisch. Da der Frischkäse eher zu den fettreichen Lebensmitteln gehört, würde ich empfehlen, die Vorspeisen nicht täglich zu geniessen. Aber wenn, dann mit einem edlen Tröpfchen!

Lachshäppchen

Für 4 Personen

Zutaten:

2 Baguettes

3 EL Olivenöl

250g Frischkäse nature

1 EL frisch gehackter Schnittlauch

1 abgeriebene Zitronenschale

100g Räucherlachsstreifen

in Streifen geschnitten

Zitronenschnitze, zum Servieren

Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Baguettes mit einem scharfen Messer in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Mit Öl beträufeln,



auf ein Backblech mit Backpapier auslegen, und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten goldbraun rösten. Unterdessen für den Belag den Frischkäse mit Schnittlauch und Zitronenschale in einer Schüssel gut verrühren.

Die Brotscheiben aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Mit einer dicken Schicht Frischkäsemischung bestreichen und mit den Lachsstreifen belegen. Anschliessend mit Zitronenschnitzen servieren.

Ihr Biofachgeschäft

Impressum EB-Journal/Dezember 2007

Herausgeber:

Bio Plus AG

Staufferstr. 2

5703 Seon,

Tel.: +41(0)62 769 00 88

Redaktion:

Heinz Bossert, Alex Sprecher,

Agne Janser, Maria Guarino,

Noemi Koch, Beat Hugli

Anzeigen und Vertrieb:

Heinz Bossert

Tel.: +41(0)62 769 00 95