

## Die sieben Bioland-Prinzipien für die Landwirtschaft der Zukunft

Unsere sieben Prinzipien stehen für eine Art der Landwirtschaft und Lebensmittelherstellung, die wir für die zukunftsfähige Methode halten, die Menschheit langfristig zu ernähren – und dabei unsere natürlichen Lebensgrundlagen zu erhalten.

Auf diesen Bioland-Prinzipien basieren unsere Richtlinien für Anbau, Tierhaltung und Verarbeitung, nach denen alle Bioland-Mitglieder und Bioland-Partner arbeiten und auf deren Einhaltung sie zusätzlich zur staatlichen Bio-Kontrolle überprüft werden.

Wir laden Sie herzlich ein, sich selbst ein Bild von der Landwirtschaft der Zukunft zu machen: im Internet oder direkt auf unserem Hof.

Tauchen Sie ein in unser Idealbild einer Landwirtschaft der Zukunft. Entdecken Sie, wie wir Bauern, Gärtner, Imker, Wein- und Obstbauern im Einklang mit der Natur wirtschaften, wie unsere Bioland-Tiere gehalten und mit welcher Sorgfalt unsere Produkte hergestellt werden.

Nur wer die Zusammenhänge und Auswirkungen unserer Wirtschaftsweise kennt, kann wirklich einschätzen, welchen ganzheitlichen Mehr-Wert Bioland-Lebensmittel für uns alle haben.

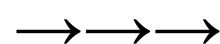
Informieren Sie sich und werden Sie Teil einer Gemeinschaft, die Verantwortung für unsere Zukunft übernimmt: Als Kunde und Mitbürger.

Weitere Informationen zu den Bioland-Prinzipien finden Sie im Internet unter: [www.bioland.de](http://www.bioland.de) (Mit dem Suchwort Prinzipien, erhalten Sie mehrere Treffer: der erste Treffer handelt von den Leitbildern der BIOLAND-Landwirtschaft, der fünfte Treffer erklärt die oben genannten Sieben Prinzipien)



### Bioland-Prinzip 1

Im Kreislauf wirtschaften



## Bioland-Prinzip 1 - Im Kreislauf wirtschaften

Kreislaufwirtschaft ist das Grundprinzip des organisch-biologischen Landbaus.

Der Verzicht auf chemisch-synthetische Stickstoff-Düngemittel und die Rückführung der Nährstoffe in Form von Mist und Kompost machen ihn weitgehend unabhängig von begrenzt vorhandenen Rohstoffen. Dieses Wirtschaften im Kreislauf macht den Biolandbau zur wichtigsten Methode, die Menschheit auch in Zukunft nachhaltig zu ernähren.

**Unseren wöchentlichen Kundenbrief sollten Sie i.d.R. auch bereits ab Donnerstag/Freitag in der Vorwoche der Lieferung auf unserer Homepage unter Aktuelles & Neues / Kisten-Info finden !**

**Liebe Kunden, auch diese Woche befindet sich wieder etwas ganz besonderes in Ihrer Kiste, nämlich leckerer wie ebenso gesunder Wirsing!**



**Herkunft:** Wirsing (bot. Brassica oleracea var. sabauda) ist eine Kulturvarietät des Gemüsekohls und gehört zu den zartesten Kohlgewächsen. Ursprünglich stammt der Kohl aus dem Mittelmeerraum. Inzwischen baut man Wirsing aber längst auch bei uns in Deutschland sowie in Großbritannien, den Niederlanden, Frankreich, Polen und Russland an.

**Aussehen:** Der grüne Kohlkopf zeichnet sich durch seine kraus gewellten Blätter aus.

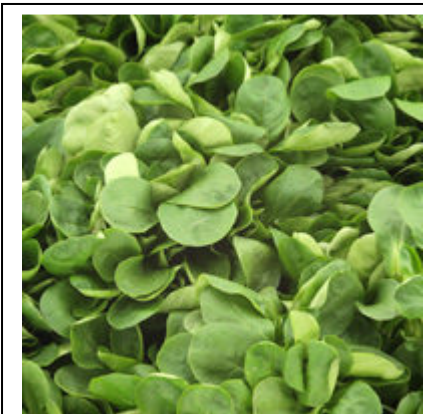
**Geschmack:** Wirsing unterscheidet sich nicht nur optisch von Weiß- oder Rotkohl – er schmeckt auch deutlich feiner als seine robusten Brüder. Das gilt besonders beim jungen Frühjahrswirsing, aber auch der kräftigere Herbst- und Winterwirsingkohl schmeckt noch vergleichsweise dezent.

**Und was steckt in dem Kohlkopf?** Wirsing enthält zahlreiche Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe und ist somit ein guter Begleiter durch den Winter. Allen voran ist der Wirsing ein guter Vitamin C-Lieferant und stärkt somit unser Immunsystem in den Wintertagen. So enthalten 100 g frischer Wirsing 50 mg Vitamin C. Aber auch für das Vitamin A, welches sich auf Haut und Sehkraft besonders günstig auswirkt sowie für das Vitamin E, ist der Wirsing ein guter Lieferant. Für Schwangere interessant, enthält der Wirsing auch viel Folsäure. Zudem versorgt der Wirsing den Körper mit den wichtigen Mineralstoffen Calcium, Kalium und Eisen.

### **Bratwirsing für 2 Personen**

20 g getrocknete Tomaten, 400 g Wirsing, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 20 g Pinienkerne, 3 Ei Olivenöl, 150 ml Gemüsebrühe

Die getrockneten Tomaten in kochendem Wasser 3 Minuten vorkochen, dann abgießen. Den Wirsing in Spalten schneiden, den Strunk entfernen und die Spalten in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und die Knoblauchzehe fein hacken. Anschließend die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und herausnehmen. Den Wirsing, den Knoblauch und die Zwiebeln in 2 El heißem Olivenöl 3-4 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die abgetropften Tomaten in Stücke schneiden und mit 150 ml Gemüsebrühe zum Wirsing geben und zugedeckt 8-10 Minuten garen. Anschließend das Wirsinggemüse mit den Pinienkernen bestreuen und mit 1 El Olivenöl beträufelt servieren.



### **Feldsalat mal anders!**

Wer den Feldsalat mal etwas anders haben möchte, sollte unbedingt dieses Rezept ausprobieren (für 2 Personen):

75 g Feldsalat, 350 g Kartoffeln (festkochend), Meersalz, 2 Zweige Rosmarin, 75 g Belugalinsen, Salz, 2 EL Öl, Pfeffer, Cayennepfeffer, 1/2 Becher Joghurt, 1/2 EL mittelscharfer Senf, Honig (nach Geschmack), 1/2 Bund Schnittlauch

Die Belugalinsen 25-30 Minuten in Salzwasser garen. Die Kartoffeln waschen und längs halbieren. Rosmarin waschen, trocken tupfen und, bis auf einen Zweig, die Nadeln von den Zweigen zupfen und hacken. Das Backblech mit Backpapier auslegen und mit Salz und Rosmarin bestreuen. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen. Mit Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten backen. Nach der Hälfte der Garzeit die Kartoffeln wenden.

Herausnehmen und anrichten. Mit Rosmarin garnieren. Den Joghurt mit dem Senf, dem Schnittlauch, Salz, Pfeffer, ggf. etwas Öl und je nach Geschmack mit etwas Honig verrühren. Diese Soße mit den abgetropften Linsen mischen und zum gewaschenen Feldsalat geben. Kurz untermengen. Mit den noch warmen Kartoffeln anrichten.