

## WAS HEISST BIOLOGISCH?

Durch den verstärkten Einsatz von Düngemitteln und chemischen Pflanzenschutzmitteln haben die Anwendung industrieller Landwirtschaftstechniken und die Verwendung von Industrieprodukten in der Landwirtschaft dazu geführt, dass sich die biologische Qualität der Nahrungsmittel immer weiter verschlechtert – und das trotz des tadellosen Aussehens der Nahrungsmittel. Das hat schädigende Auswirkungen sowohl auf die Gesundheit des Menschen als auch auf die landwirtschaftlichen Nutzflächen (Boden, Flora und Fauna). Chemischer Pflanzenschutz, intensive Landnutzung und eine zunehmende Industrialisierung haben das „biologische Gleichgewicht“ zerstört und dazu geführt, dass die Nahrungsmittel sowohl ihren Eigengeschmack als auch wichtige in ihnen enthaltene Nährstoffe verlieren. Die Akkumulation von Toxinen in Tieren, deren nachlassende Resistenz gegen Krankheiten und die immer forciertere und weitgehend auf Profit ausgerichtete kommerzielle Ausbeutung sind kennzeichnend für die jetzige Zeit und vervollständigen das Bild. Die biologische Landwirtschaft, wie sie auf nationaler und europäischer Ebene definiert und geregelt ist, beruht hingegen auf einer Produktionsweise, die – und das ist wissenschaftlich erwiesen – der Gesundheit des Menschen und der Tiere zuträglicher und zugleich umweltschonender ist. Biolandbau ist umweltverträglicher und schützt die biologische Vielfalt seiner natürlichen Umgebung, indem alle lebenden Arten geschont werden. Es werden keine synthetischen Chemieprodukte und keine genetisch veränderten Organismen (GVO) verwendet. Die Aufzucht der Tiere erfolgt unter Berücksichtigung ihres Wohlergehens und sie werden mit Produkten aus biologischer Landwirtschaft ernährt. Biologische Nahrungsmittel weisen viel mehr Nährstoffe und Oxidationshemmer als industriell hergestellte Nahrungsmittel auf. Alle unsere Produkte haben ein durch eine akkreditierte Kontrollbehörde ausgegebene BIO–Kennzeichnung, die die Einhaltung der Richtlinien für biologischen Landbau nachweist. Dies wird durch Kontrollen vor Ort und Laboruntersuchungen gewährleistet.

Unsere Produkte enthalten Zutaten, die zum größten Teil aus der Provinz Pavia stammen. Die Rückverfolgbarkeit jeder einzelnen verwendeten Zutat ist sichergestellt.

## MEHL

Unser Vollkornmehl ist durchweg steingemahlen und es enthält die Randschichten des Korn, die reich sind an Ballaststoffen, Mineralien, Vitaminen, Proteinen und Cellulose. Im Innern des Korn hingegen finden sich Stärke und der sogenannte „Mehlkern“: ein wahres Konzentrat an Nährstoffen wie Aminosäuren, Fettsäuren, Mineralien, Vitamin B-Komplex und Tocopherole (Vitamin E).

Die wertvollsten Mehlsorten haben einen hohen Ausmahlungsgrad, sind also Vollkornmehle. Die Mehlsorten 00 und 0 sind Weißmehle, die zwar feingemahlen sind, aber einen bedeutend geringeren Nährwert als andere Mehlsorten aufweisen. Ihr besseres Aussehen geht zu Lasten des Nährstoffgehaltes, da die Nährstoffe sich in den Randschichten des Getreidekorns befinden und in Weißmehl in viel geringerem Ausmaß enthalten sind.

Traditionsgemäß an der Sonne getrocknetes und steingemahlene Maismehl enthält alle Nährstoffe und ist für die Zubereitung von „Polenta“ ideal.

## PASTA

Unsere Trockenpasta stammt aus dem anerkannten biologischen Landwirtschaftsbetrieb Orlandini, der im 26 km von Pavia entfernten Corana seinen Sitz hat. Die Pasta wird aus steingemahlenem Vollkornhartweizengrieß oder Dinkelvollkornmehl hergestellt.

Dank dieser Mahlmethode bewahren der Hartweizengrieß und das Dinkelvollkornmehl den Mehlkern, ein Konzentrat an Vitaminen und Nährstoffen. Die Pasta wird zudem traditionell handwerklich gefertigt.

Bei der Herstellung von Eiernudeln werden frische Eier per Hand aufgeschlagen und einzeln auf ihre Qualität geprüft.

Das sehr klein geschnittene Gemüse, das bei der Herstellung von "bunter Pasta" verwendet wird, ist immer frisch und Gemüse der jeweiligen Saison.  
Alle dem Pastateig zugefügten Zutaten stammen ebenfalls aus biologischem Landbau.

## HÜLSENFÜCHTE

Hülsenfrüchte sind hervorragende Proteinquellen.

Die Zubereitung von Getreide oder Getreideprodukten zusammen mit Hülsenfrüchten ist äußerst sinnvoll, da dem Körper so eine Nahrung zur Verfügung gestellt wird, deren biologischer Wert mit dem von tierischen Proteinen vergleichbar ist.

Pasta mit Bohnen, Pasta mit Kichererbsen und Reis mit Erbsen sind daher aus ernährungsphysiologischer Sicht vollständige Gerichte.

Mehr Getreide und Hülsenfrüchte: mehr Gesundheit!

# BIOCOOKING

