

Das Bioblatt

FAKTEN, die eindeutig für BIO sprechen

„Dünger sorgen für mehr Treibhausgase als Luft- und Schifffahrt zusammen.“, so eine Headline in derStandard vom 13. Februar 2023.

Weiters heißt es: „2018 wurden weltweit etwa 117,5 Millionen Tonnen Stickstoffdünger produziert. [...] 48 Prozent der Weltbevölkerung ernähren sich derzeit von Lebensmitteln, zu deren Herstellung synthetischer Dünger verwendet wird. [...] Laut einer Studie der Universität Cambridge sorgt der Einsatz von Stickstoffdünger jährlich für Emissionen in der Größenordnung von 2,6 Milliarden Tonnen CO₂.“

Mancherorts wird gerätselt, wie man die Düngemittelproduktion emissionsärmer gestalten könnte. In der Bio-Landwirtschaft fallen diese Treibhausgase erst gar nicht an. Wir sind der Meinung, dass wir um konsequenten Humusaufbau und 100% BIO in der Landwirtschaft nicht umherkommen, wenn wir die Weltbevölkerung retten wollen. Schließlich ist der Einsatz von Düngemitteln nur ein kleiner Aspekt davon, wie die konventionelle Agrarindustrie dem Planeten schadet. Der Einsatz von Pestiziden, die Bodenverdichtung durch die immer größer werdenden Fahrzeuge und der stetige Humusabbau sind einige der Punkte, die hier noch gar nicht erwähnt wurden. „Im Vergleich zu Messungen aus dem Jahr 1930 sind nur noch etwa 33–50 % des Humusgehalts in den österreichischen Böden vorhanden. Grund dafür ist die intensive Landwirtschaft, die in weiten Teilen des Landes betrieben wird.“, so der Verein Enkeltaugliches Österreich.

Ein gesunder BIO-Boden speichert Wasser, bietet Schutz vor Erosion, bildet die Basis für eine gesunde Artenvielfalt und baut stetig CO₂ ab.



„Um die Weltbevölkerung auch in Zukunft ernähren zu können, setzt die konventionelle Agrarindustrie auf Düngemittel, Pestizide und Gentechnik. In puncto Lebensmittelverschwendung geht es weiter wie bisher.“

BIO-Landwirtschaft und Nix-Wegwerfen-Kreisläufe (wie der unsrige) lösen Probleme, welche die konventionelle Agrarindustrie erst geschaffen hat.“

VORTEILE von 100% BIO

-  **Reine Böden, Gewässer & Atemluft**
ohne chemisch-synthetische Pestizide, Kunstdünger und Nitratemissionen
-  **regionale Versorgung mit gesunden, natürlichen Lebensmitteln**
ohne chemisch-synthetische Pestizide
-  **beachtliche CO₂-Einsparung**
und geringere Strafzahlungen für unsere Regierung (& somit uns als Steuerzahler*innen) aufgrund von Treibhausgas-Emissionen
-  **höhere Standards in der Tierhaltung**
-  **massive finanzielle Einsparungen,**
denn es entstehen weitaus weniger Folge- und Reparaturkosten verursacht durch die konventionelle Agrarindustrie
-  **eine enkeltaugliche Umwelt**

Mehr dazu auf
www.biohof.at/blog/unsere-vision



INSEKTEN NICHT IN BIO-LEBENSMITTELN ZUGELASSEN

Ein Status Quo zum aktuellen Lebensmittelgesetz

Seit Ende Jänner sind in der EU vier Insekten als Lebensmittel/Lebensmittelzutat zugelassen: Mehlwurm, Wanderheuschrecke, Buffalowurm & Hausgrille. Brot, Pizza oder Nudeln dürften nun Grillen & Co (meist in Form von Mehl oder Paste) enthalten. Insekten seien zudem – insbesondere in der Tierfütterung – eine wichtige Proteinquelle der Zukunft, so heißt es.

In der Bio-Landwirtschaft sind sie (zumindest im Moment) noch NICHT erlaubt.

„Auch für uns haben die kleinen Krabbeltiere eine wichtige Aufgabe. Jedoch nicht in unseren Produkten sondern für einen gesunden Mutterboden.“, ist sich Familie Eder (Bio-Hofbäckerei Mauracher) einig und wir können dem nur zustimmen.



„SUPERKRIECHGANG“ AUF UNSEREM BIO-BAUERNHOF

 **TIPP** nur net hudein!



Manche Dinge brauchen Zeit. Nicht nur das Heranwachsen der Feldfrüchte, sondern auch das Pflanzlersetzen auf unserem Bio-Bauernhof in Unterschaden.

Im Moment werden gerade Salate und Kohl ausgepflanzt und der „Superkriechgang“ kommt wieder voll zum Einsatz. Dabei tuckert der Traktor mit ca. 2 km/h (weniger als Schrittgeschwindigkeit) über die Felder.



FITMACHER STANGENSELLERIE



Er besteht zu über 90% aus Wasser und ist äußerst kalorienarm. In seinen Stangen und Blättern finden sich Provitamin A, E, B1 und C sowie Mineralstoffe wie Eisen & Kalzium. Der Stangensellerie ist somit ein **ideales Fasten-gemüse**. Seinen typischen Geschmack verdankt er ätherischen Ölen.

Er kann **roh oder gekocht** genossen werden. Gekocht kommt sein Aroma besonders in Gemüsesuppen, Eintöpfen oder Pastasauzen zur Geltung. Roh wird er gerne in Salaten verwendet. Selleriesticks sind zum Dippen sehr beliebt. Frisch oder getrocknet wird er auch als Würzkräut für Suppen, Saucen & Co verwendet.

Produkt der Woche



karamellisierter Stangensellerie

Für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 10 Min.

1 Stangensellerie, 2 EL Butter oder Kokosöl, 1 EL Zucker, 1 TL Salz, 1 Prise Pfeffer gemahlen

Stangensellerie waschen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Etwas Selleriegrün fein hacken. Die Häppchen in Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren und dann in einem Sieb abtropfen lassen.

In einer Pfanne Butter erhitzen und Sellerie mit Salz und Zucker bei mittlerer Hitze karamellisieren, bis die Flüssigkeit aufgesogen bzw. der Sellerie etwas angebräunt ist.

Vor dem Servieren mit frisch gemahlenem Pfeffer & dem vorbereiteten Selleriegrün bestreuen.



Würziger Topinambur-Wok

2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

1 Tasse Reis, etwas Butter, 250g Topinambur, 1 Zwiebel, 1 EL Sojasauce, 1 Prise Zucker, etwas Currypulver, 1 daumengroßes Stk. Ingwer, Salz, Pfeffer

Reis nach Packungsbeilage zubereiten. Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Butter anbraten.

Topinambur gut waschen, in 5mm-Scheiben schneiden und begeben. Mit Ingwer, Zucker, Curry-Pulver, Salz und Pfeffer garen bis die Topinamburscheiben gar sind. Dann noch einmal abschmecken. Mit Reis servieren.



Radieschenaufstrich auf Vollkornbrot mit Apfel

2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 20 Min.

8 Radieschen, 100g Topfen, 100g Joghurt, etwas Zitronenschale, 1 Schuss Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Apfel, 2 Salatblätter, 2 Vollkornbrote

Radieschen waschen und 6 davon in feine Streifen hackeln. Mit Topfen, Joghurt, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die anderen beiden Radieschen halbieren und in dünne Spalten schneiden. Salatblätter waschen und trocken schütteln. Apfel waschen, halbieren, entkernen und mit Schale ebenso in dünne Spalten schneiden.

Die Brote mit den Salatblättern belegen. Mit einem Löffel etwas Aufstrich darauf geben und mit den Radieschen- und Apfelspalten belegt servieren.



Nashi Birnen Dessert mit Zimt und Honig

2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

2 Nashi-Birnen, 1 EL Honig, Saft und Schale von 1/2 Zitrone, etwas Zimt, 1 EL geriebene Nüsse

Birnen waschen und halbieren. Kerngehäuse entfernen und in eine feuerfeste Form geben. Zitronenschale und Nüsse darüber verteilen. Honig mit Zitronensaft vermischen und die Birnenhälften damit beträufeln. Mit Zimt bestreuen und im Backofen bei 190°C ca. 25 Min. backen bis sie schön karamellisiert sind.

011701 Waldhonig

500g € 8,49

Imkerei Frasl, Waldviertel



RADIESCHEN der Sorte FAMBOYANT

punkten mit ihrem dekorativen Aussehen und ihrem hohen Gehalt an Vitamin A, B und C sowie an Mineralstoffen. Sie sind ein Hingucker auf warmen und kalten Platten und schmecken hervorragend in Salaten und Aufstrichen wie dem obigen.



DER ERSTE FRISCHE SCHNITTLAUCH

von unserer Bio-Partnerin Marianne Brunmeir aus dem nahe gelegenen Stroheim ist da.

Einfach aufs Butterbrot oder über die Suppe gestreut, schmeckt er ebenso köstlich wie in einem herzhaften Topfen-Aufstrich.



Aus unserem BIO-KULINARIUM



20. - 26. März (KW 12)

018711 Karfiolcremesuppe 410ml € 5,40

017258 Cannelloni mit Kräuter-Topfenfülle 500g € 9,40

Dazu passen:

018548 Suchtcräcker Leinsamen & Sesam

100g € 4,59

Brotsüchtig



KW 13

Linsencurry
Hascheeknödel

KW 14

Unser Osterangebot:

- Bärlauchcremesuppe
- Rahmgeschmetzeltes vom Rind in Paprika-Schwammerlsauce
- Frühlings-Spargellasagne mit Spinat
- Erdbeermarmelade mit Lavendel



Neben unserem Fixangebot findest du auch die Auflistung der Zutaten und Allergene in unserem Online-Bioladen.

WILDHENDERL vom Biohof Lang

Auslieferung 27.3. - 2.4.2023 (KW 13) | Bestellung bis Di, 21. März

aus Pettenbach, OÖ



Im Sommer 1964 haben Leopold und Frieda Spitzbart einen abgewirtschafteten Bauernhof in Pettenbach gekauft. Hart arbeitend haben sie den Hof neu aufgebaut und sich den Traum erfüllt, Bauer & Bäuerin zu sein. Seit 1987 Jahren wird der Hof schon biologisch bewirtschaftet – mittlerweile von Tochter Gertrude und ihrem Ehemann Hannes.

001847 Wildhenderl ca. 1,5 kg

€ 13,90 /kg

Das aktuelle Fleisch- und Fisch-Angebot findest du auch unter www.biohof.at/fleisch-fisch

JETZT BESTELLEN!



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner, Frau Köpfl
Grafiken: pixabay.com, freepik.com
Magdalena Grüner



gedruckt auf Enviro Polar
hergestellt aus 100%
entförtem Altpapier