

Das Bioblatt

67 PESTIZIDE IN DEINER LUFT
So belastet ist deine Umgebung

Gemeinsam machen wir ÖSTERREICH ENKELTAUGLICH



Wie du bestimmt schon mitbekommen hast, sind wir Mitglied und großer Unterstützer der unabhängigen Biobewegung „Enkeltaugliches Österreich“, kurz ETÖ. Andreas Achleitner nimmt seit Beginn des Jahres als Obmann des Vereins eine ganz besondere Rolle ein. Diese Gelegenheit möchten wir nutzen und dir die Bewegung ein wenig näher bringen:

Was ist ETÖ eigentlich?

Führende österreichische Bio-Pionier:innen und nachhaltige Unternehmer:innen, renommierte Wissenschaftler:innen, naturnahe Vereine und erfahrene Bio-Bäuerinnen und -Bauern haben sich zur wohl positivsten Bewegung Österreichs zusammengeschlossen.

ETÖ übernimmt Generationenverantwortung und macht österreichische Landwirtschaft, Wälder, Landschaft & Wirtschaft wieder zukunftstauglich.

Bei ETÖ arbeiten wir FÜR und nicht GEGEN etwas. **Wir sind Menschen der Tat:** 2022 konnte mit der Pestizidstudie große Aufmerksamkeit auf Pestizidrückstände in der Atemluft gelenkt werden.

Unsere Lösung dazu: 100% BIO in Österreich.

Mehr über unsere Ziele & bereits Erreichtes: www.etoe.at.



Herbizide, Fungizide & Insektizide aus der konventionellen Landwirtschaft sind allgegenwärtig und lassen sich mittels Luftfilter in unserer Atemluft nachweisen.

Sie sind nicht nur in unmittelbarer Nähe von konventionell bewirtschafteten Agrarflächen zu finden, sondern überall – sogar in Nationalparks und im Stadtkern von Großstädten. Eine erschreckende und mahnende Zahl, wie die Studie der Universität für Bodenkultur und der Medizinischen Universität Wien im Auftrag vom ETÖ zeigt.

Vom Winde verweht

Über die Luft werden Pestizide zum Teil über große Distanzen verteilt und stellen als so genannter „Abdrift“ eine Gefahr für Tier, Umwelt und nicht zuletzt für uns Menschen dar. Von den 67 gefundenen Pestiziden in Österreichs Atemluft gelten **allein die Hälfte offiziell als schädlich für die menschliche Gesundheit**. Neben Reizungen von Schleimhäuten und Haut können sie das Hormonsystem stören – mit negativen Folgen für unsere Fortpflanzung. Nicht zuletzt birgt fast ein Viertel der gefundenen Pestizide ein krebserregendes Potenzial.

www.etoe.at/pestizidstudie

Was kannst du zu gesunder Atemluft beitragen?

100% BIO konsumieren – am besten mit deiner Biokiste.

„Unser Team ist ein Zusammenschluss von nachhaltigen Sinn-Finder:innen und Richtig-Macher:innen. Wir übernehmen mit Freude Generationenverantwortung und wollen Österreich fit für die Zukunft machen.“
so Andreas.



EINLADUNG ZUM BOKISTEN-TAG

Fr, 26. Mai

Tour 1: 10:30

Tour 2: 13:30

Sa, 27. Mai

Tour 1: 9:30

Tour 2: 10:30

DU MÖCHTEST EINEN BLICK HINTER DIE KULISSEN WERFEN?


Wir zeigen dir, wo unser Obst und Gemüse wächst und wo deine Biokiste gepackt wird.

Start: Biohof, Unterm Regenbogen 1 in Eferding

Willkommensdrink und Betriebsführung

Anschließend geht es mit einem Bus nach Unterschaden (ca. 5km entfernt), wo du gemeinsam mit Günter Achleitner Wurzeln und Herz unseres Unternehmens - **den eigenen Bio-Bauernhof** - erkundest. Die Strecke ist kinderwagentauglich. Dauer: ca. 3 Std.

Kostenlos
Anmeldung unter
07272-2597

Danach laden wir dich -lich auf Kaffee und Kuchen ein.

In unserem Bio-Kulinarium kannst du nicht nur köstlich mittagsessen, sondern auch frühstücken, falls du früher anreisen möchtest:




Freitag: a la Carte
Samstag: großes Bio-Buffer
Tisch-Reservierung: 07272 4859 60



PFLANZENTAGE & KUNSTHANDWERK am Biohof in Eferding

Ab sofort
bis ca.
Mitte Mai



-  **Bio-Gemüsepflanzen** für Gewächshaus, Hausgarten & Hochbeet
-  **Gemüse- und Kräuterraritäten** wie Luffa-Gurken, Artemisia, Tulsi, Stevia,...
-  **Bauerngartenblumen & Wildstauden**

Immer Freitags & Samstags: Pflanzenberatung und hochwertiges Kunsthandwerk

www.biohof.at/termine



BIOHOF ACHLEITNER Alle Produkte aus kontrolliert biologischer Erzeugung
Unterm Regenbogen 1 | 4070 Eferding | Tel. +43 7272 / 2597 | www.biohof.at

LACON AT-BIO-402
dieBiokiste@biohof.at

SCHLANGENGURKEN

Produkt der Woche

Gurken haben einen sehr hohen Wassergehalt (bis zu 97%), enthalten Eisen, Zink, B-Vitamine und Calcium. Man sagt ihnen viele gesundheitliche Benefits nach: „gut für Haut, Darm und Gedächtnis, sanft entwässernd und sogar gegen Mundgeruch wirksam.“

Roh werden sie gerne in Salaten verwendet oder längs in dünne Scheiben geschnitten als Ummantelung für Käse-, Aufstrich- oder Fischröllchen. **Eingelegte Gurken** gibt es in verschiedensten Varianten von süß-sauer bis salzig und mit unterschiedlichen Gewürzen wie Senfkörnern, Pfeffer, Piment, Dill oder Curry kombiniert.

Auch **warm zubereitet** schmecken Schlangengurken hervorragend in asiatischem Schmortgemüse, Saucen, Suppen & Gratins.

Lagerung: Gurken sind sehr kälteempfindlich. Lagere sie (in einem kühlen Vorrat oder einer warmen Speis) möglichst zwischen 8 und 15°C.



Warmes süß-saures Gurkengemüse



Für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 Min.

4 TL Sesamöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Gurken, Ananasstücke aus dem Glas, 4 EL Soja-sauce, 2 EL Agavendicksaft, Chilipulver gemahlen, 1 Paprika rot, Salz, 1 EL Sesam

Zwiebel, Gurken sowie Paprika halbieren und in feine Streifen schneiden. Ananasstückchen abtropfen lassen.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig anbraten, Knoblauchzehen beimgen und kurz mitbraten.

Gurken, Paprika, Ananasstücke und Agavendicksaft unterrühren und das Gemüse dünsten bis es bissfest ist. Mit Sojasauce ablöschen. Kurz einköcheln lassen. Mit Salz & Chili abschmecken und mit Sesam bestreut servieren.



Schmeckt hervorragend mit Reis oder als Beilage zu Grillfleisch.



Ananasstücke im eigenen Saft (002928)
685 g € 5,69
Morgenland

Weizen-Toastbrot geschnitten (001251)
200 g € 3,50
Biohofbäckerei Mauracher
Ideal für saftige Sandwiches oder als Croûtons zur Suppe



Apfelessig (007918)
500 ml € 4,29
Bioobsthof Wiesmeier, Holzhausen, OÖ



Eichblattsalat mit Erdäpfeln & Porree-Béchamel

3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

6 mittelgroße Erdäpfel, 1 Eichblattsalat, 2 EL Apfelessig, 1 Schuss Wasser, 1 EL Agavendicksaft, 2 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 1 Porree, 200 ml Milch, 30g Butter, 1 EL Mehl, Muskatnuss

Erdäpfel kochen. Währenddessen den Salat waschen, putzen, abtropfen lassen und klein zupfen. Mit Essig, Wasser, Agavendicksaft, Salz und Öl eine Vinaigrette zubereiten. Den Salat gut damit abmischen und auf Tellern anrichten.

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Mehl beigegeben. Dann nach und nach die ganze Milch einrühren, sodass eine dickflüssige Béchamel-Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken.

Erdäpfel unter kaltem Wasser abschrecken, schälen, in der Mitte einen Schlitz schneiden, auf dem Salat platzieren und mit der Béchamel-Sauce übergießen servieren.

Muskatnuss gemahlen (003228)
30 g € 4,19
Sonnentor



WUSSTEST DU?

Zitronenseitlinge kann man roh oder gekocht genießen. Ihr Zitronengelb macht sich gut in Salaten. In Butter oder Öl kurz angebraten schmecken sie hervorragend zu Reis und/oder Fleisch. Püriert man die mit etwas Zwiebel und Knoblauch angebratenen, gesalzenen Pilze, so bekommt man einen köstlichen Brotaufstrich. Mit einem Esslöffel Sauer-rahm und etwas Pfeffer verfeinert, schmeckt dieser noch herzhafter.



Seit 1968 werden am Riegler-Hof schon Forellen gezüchtet. Seit 2007 gibt es hier BIO-Fisch.



FISCH von Biohof Haider
Auslieferung von 8. - 14. Mai (KW 19) | Bestellung bis Fr, 28. April

- 001837 Forelle ganz 350g € 2,45/100g
- 001838 Forellen-Filet frisch 250g € 4,69/100g
- 001839 Forellen-Filet geräuchert 250g € 5,55/100g
- 001842 Lachsforellen-Filet frisch 300g € 5,19/100g
- 001844 Saibling ganz 400g € 2,65/100g
- 001845 Saiblings-Filet frisch 250g € 4,99/100g
- 001846 Saiblings-Filet geräuchert 250g € 5,65/100g

aus Bad Zell, OÖ



Johann Haider

Aus unserem **BIO-KULINARIUM**



24. - 30. April (KW 17)

- 017671 Tomatencremesuppe 410 ml € 5,40
- 017242 Lasagne 500g € 10,40

- KW 18 Frühlingskräutersuppe Erdäpfelgratin
- KW 19 Chili sin carne mit Tofu Hascheeknödel



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

MURBODNER RIND vom Biohof Gebetsberger
Auslieferung: 8. - 14. Mai (KW 19) | Bestellung bis Di, 25. April

- 013668 Murbodner Spezialpaket ca. 3 kg € 27,50 /kg
- 013669 Murbodner Vorratspaket ca. 4,5 kg € 26,50 /kg

aus Gampern, OÖ



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



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner
Grafiken: pixabay.com, freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entförtem Altpapier