Preisänderungen & Druckfehler vorbehalten

Das Bioblatt

EWIGKEITS-PESTIZIDE
Nein danke!

„Rund 15 % des in der EU angebauten Obsts und Gemüses enthalten Pestizidrückstände aus der Gruppe der PFAS (Per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen), auch bekannt als Ewigkeits-Chemikalien. Einmal in der Umwelt angekommen, bleiben sie dort. Der Anteil dieser für Gesundheit und Umwelt hochproblematischen Stoffe in Obst und Gemüse hat sich in nur einem Jahrzehnt nahezu verdreifacht.“ so Global 2000

PFAS-Chemikalien finden sich auch in zahlreichen Alltagsprodukten wie z.B. in Pfannen mit Antihaftbeschichtung, Kosmetikartikeln, schmutzabweisenden Produkten, wasserabweisender Kleidung, Farben und vielem mehr.
Trotz des „European Green Deals“ für eine schadstofffreie Zunkunft sind noch in 16 % der in der EU zugelassenen chemisch-synthetischen Pestizidwirkstoffe PFAS vorhanden.
Zwischen 2011 und 2021 wurden bei Pestizidmonitorings Rückstände von 31 verschiedenen PFAS-Pestiziden in Obst und Gemüse nachgewiesen.

Produkte aus Österreich sind im negativen Spitzenfeld – mit einem Anstieg um das 7-fache bei Obst und um das 33-fache bei Gemüse! Erdbeeren, Gurken und Äpfel sind dabei am häufigsten belastet.

Die gute Nachricht: Was den Einhalt der Pestizidbelastung betrifft, gibt es eine Lösung – 100 % BIO in Österreich. Gemeinsam mit dir gehen wir diesen Weg voraus.

DARUM 100% BIO IN ÖSTERREICH

BIO sorgt für:

- **Reine Böden, Gewässer & Atemluft**
  ohne chemisch-synthetische Pestizide, Kunstdünger und Nitratemissionen
- **regionale Versorgung mit gesunden, natürlichen Lebensmitteln**
- **beachtliche CO_2-Einsparungen**
- **höhere Standards in der Tierhaltung**
- **massive finanzielle Einsparungen,**
  da durch die konventionelle Agrarindustrie verursachte Folge- und Reparaturkosten im Bio-Bereich nicht anfallen.
- **eine enkeltaugliche Umwelt**

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

DU MÖCHTEST MIT UNS AN 100% BIO ARBEITEN?
Dann bewirb dich bei uns in Eferding ...

für eine der freien Stellen bei uns am Biohof

- Leitung Einkauf Obst und Gemüse
- Mitarbeiter:in Kundenservice Großhandel
- Lehre Informationstechnolog:innen mit Schwerpunkt Systemtechnik
- Lehre Koch / Köchin

Mehr dazu unter www.biohof.at/jobs

DEIN OSTERHASE braucht noch ein LAST-MINUTE-GESCHENK?

Unter www.biohof.at/osterangebot muss er nicht lange suchen. ;)

Würzige RADIESCHEN von unserem langjährigen Partner Veganis aus St. Andrä im Burgenland

Produkt der Woche

Was wäre der Frühling ohne Radieschen?! Sie gehören zu den ersten Gemüsesorten, die hierzulande im Frühling geerntet werden. Ihren würzigen Geschmack verdanken sie Senfölen, die direkt unter der Schale eingelagert sind und die nur erhalten bleiben, wenn du die Radieschen roh genießt: zur Jause, im Salat, in Aufstrichen oder Dips. Aber auch warm – in der Suppe oder einfach nur mit Zucker glasiert – machen sie sich gut.

NIX-WEG-WERFEN

Aus den Blättern kannst du ein Pesto zaubern, einen schmackhaften Topfenaufstrich oder du mischst sie einfach unter deinen (Erdäpfel)Salat.

Ein Klassiker: Radieschen-Topfenaufstrich

Für 3 Personen, Zubereitungszeit ca. 15 Min.

1 Bund Radieschen, 1 Pkg. Topfen, 2 EL Frischkäse, 2 EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer gemahlen, 1 TL Topfengewürz, 1 EL fein geschnittener Schnittlauch

Radieschen in kleine Würfel schneiden. Drei Stück fürs Garnieren zur Seite geben.

Frischkäse in eine Schüssel geben. Mit den restlichen Zutaten vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Für die hübschen Krönchen Radieschen rundherum im Zick-Zack einschneiden, sodass du zwei Hälften bekommst.

Den Radieschenaufstrich mit Krönchen und Schnittlauch garniert servieren.

TIPP **Dazu passen:** Baguette, Grissini oder Suchtkräcker und Gemüse-Sticks.

Erdnussöl
(012381)
100 ml € 5,90
Raab Ölmühle

Topfen 20 %
(002246)
250 g € 1,69
Besser Bio

Pak Choi mit Austernpilzen und Glasnudeln

vegan

Für 2 Personen, Zubereitungszeit ca. 25 Min.

2 Pak Chois, 1 daumengroßes Stk. Ingwer, Chilipulver, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Erdnussöl, 1 Tasse Austernpilze, 1 EL Tamari, Pfeffer, 90 g Glasnudeln

Austernpilze putzen und würfelig schneiden. Pak Choi der Länge nach halbieren.

Die Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

Erdnussöl erhitzen. Pilze und Pak Choi darin scharf anbraten und dann bei reduzierter Hitze 5 Min. lang garen.

Ingwer und Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken, untermischen und dünsten, bis das Gemüse bissfest ist.
Mit Salz, Pfeffer und Tamarisauce abschmecken.

Suchtkräcker
(018548)
100 g € 5,49
Brotsüchtig

FLOWER SPROUTS

sind ein besonders dekoratives Superfood. Mit ihrem milden, nussigen Aroma schmecken sie sowohl roh, gekocht als auch gebraten. Überdies sie sind ein hübsches Topping für Salate, Fleisch- und Wok-Gerichte.

Topfengewürz
(011593)
15 g € 2,99
Bio-Kräuterhof Aufreiter

Der SCHNITTLAUCH

in deiner Biokiste kommt auch diesmal wieder von Marianne Brunmeir aus Stroheim, 9 km von unserem Biohof entfernt.

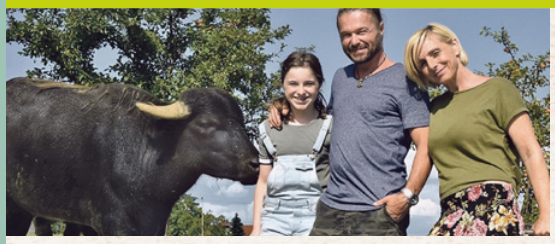
„Einfach und extrem g'schmackig: ein Butter-, Topfen- oder Frischkäse- oder Radieschenaufstrichbrot mit Schnittlauch."

JETZT BESTELLEN!

WASSERBÜFFEL vom Biohof Steinhuber

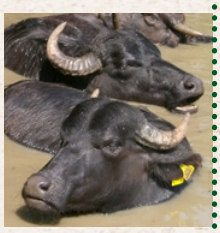
aus Eggendorf im Traunkreis, OÖ

Auslieferung: 8. - 12. April (KW 15) | Bestellung: so rasch wie möglich



beschränktes Kontingent!

012201	**Braten**	ca. 1 kg	**€ 43,00**/kg
013232	**Suppenfleisch**	ca. 1 kg	**€ 20,00**/kg
012929	**Gulasch**	ca. 1 kg	**€ 29,00**/kg
012202	**Schnitzerl**	ca. 500 g	**€ 43,00**/kg
012927	**Beiried**	ca. 500 g	**€ 63,00**/kg
012928	**Rostbraten**	ca. 500 g	**€ 60,00**/kg



Unser aktuelles Angebot findest du auch unter **www.biohof.at/fleisch-fisch**

Aus unserem BIO-KULINARIUM

Haus-g'mocht

18.-29. März (KW 13)

STERANGEBOT

017464	**Frühlingskräutersuppe**	410 ml	€ 5,90
017337	**Spinatlasagne mit Rinderfaschiertem**	500 g	€ 10,90
017675	**Italienisches Lammragout mit Gemüse**	410 ml	€ 8,70
018193	**Birnen-Marzipanstrudel**	300 g	€ 7,50

KW 14+15

Karfiolcremesuppe
Süßkartoffel-Erdnusscurry
Erdäpfelgratin
Grünkernlaibchen

Mehrweg

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

+43 7272-2597 dieBiokiste@biohof.at www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner, Sipbachtaler Wasserbüffel
Grafiken: freepik.com

RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C113250 FSC www.fsc.org
gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entfärbtem Altpapier