Klar kaufe ich bio!

*KONVENTIONELL KOMMT MIR ZU TEUER

Viele glauben noch immer, Bio sei teurer. Dabei wird oft übersehen: Die intensive Landwirtschaft verursacht Schäden an Umwelt und Gesundheit – und diese Kosten zahlen wir alle mit. Nicht direkt an der Kassa, sondern über Steuern und öffentliche Ausgaben, zum Beispiel für die Sanierung von Gewässern oder für gesundheitliche Folgekosten.

EU-weit liegen diese sogenannten „externen Kosten“ bei rund 157 Milliarden Euro pro Jahr. In Österreich schätzt Dr. Thomas Lindenthal (BOKU) das Einsparpotenzial durch eine umweltfreundlichere Landwirtschaft auf etwa 425 Millionen Euro.

Um Umweltschäden auszugleichen, fließen über das ÖPUL (Österreichisches Programm zur Förderung einer umweltgerechten Landwirtschaft) jedes Jahr rund 390 Millionen Euro. Schon der Verzicht auf mineralischen Stickstoffdünger könnte rund 1 Million Tonnen CO_2-Äquivalente einsparen (Umweltbundesamt, 2012). Das entspräche einem finanziellen Potenzial von 237 Millionen Euro pro Jahr – allein in Österreich.

Eine bio-regionale Landwirtschaft schützt Böden, Wasser, Klima, die Artenvielfalt und unsere Gesundheit – und entlastet auch die Volkswirtschaft. Darum sollte Bio nicht nur beim privaten Einkauf selbstverständlich sein, sondern auch in der öffentlichen Beschaffung: in Kliniken, Heimen, Kantinen und ähnlichen Einrichtungen. Das fordert die Bewegung „Enkeltaugliches Österreich“ mit Biohof-Chef Andreas Achleitner als Obmann.

www.etoe.at

BIO IST DIE EINZIGE ALTERNATIVE

„Aber: Die Politik muss ehrlich rechnen und wir alle etwas anders konsumieren.“
Andreas Achleitner

100% BIO & MEHR

Weniger Fleisch, weniger Müll

*EINFACH AUSPROBIEREN

Oft heißt es: „Bio kann uns nicht ernähren.“ Fast – aber es fehlt nicht viel: Wenn wir weniger Lebensmittel wegwerfen und öfter pflanzlich essen, klappt’s. Und es tut auch unserer Gesundheit gut.

Die Planetary Health Diet empfiehlt: weniger Fleisch, mehr Pflanzen. Also mehr Gemüse und Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen – und je nach Geschmack Milchprodukte.

Mit unserer Biokiste geht das ganz unkompliziert: frische Bio-Zutaten, die dich beim Umstieg unterstützen. Und gegen Verschwendung setzen wir schon beim Anbau an: Bei uns werden 99 % der Lebensmittel verkauft. 1 % geht an Sozialprojekte, Mitarbeiter, … und nur ein ganz kleiner Teil davon landet am Kompost und der wird wieder zu wertvollem Humus. Durch deine Vorbestellung unterstützt du unseren Nix-Wegwerfen-Kreislauf. Ein kleiner Schritt für dich – ein großer für unseren Planeten.

ALLES IM KREISLAUF • ALLES IM KREISLAUF •

MEHR ZUR PLANETARY HEALTH DIET

*EVENTTIPP
DO, 29. JÄNNER

VORTRAG: GESUND ESSEN NACHHALTIG LEBEN

Mit Mag.a Dr.in Theres Rathmanner,
Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftlerin
www.biohof.at/termine

MEHR INSPIRATION:
www.biohof.at/rezepte

YACONWEDGES MIT SPROSSEN

2 PERSONEN 25 MINUTEN

400 g Yaconwurzel
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gepresst
Salz
Paprikapulver
1 Prise Zimt
1 EL Zitronensaft
2 EL Radieschensprossen

Backrohr auf 220 °C vorheizen. Yaconwurzeln schälen, in daumendicke Stifte schneiden und für ca. 15 Minuten dämpfen. Olivenöl, Zitronensaft und Gewürze in ein großes Gefäß mit Deckel geben und gut durchschütteln. Spalten auf ein mit Backpapier belegtes Blech schlichten und im heißen Backrohr 15 Minuten lang backen.

Die Wedges eignen sich perfekt als Snack. Serviere dazu einen Sauerrahm-Dip mit würzigen Radieschensprossen oder garniere einfach die Wedges mit Sprossen.

PAPRIKA EDELSÜSS GEMAHLEN
50 g € 2,99
Sonnentor

Radieschensprossen

*FELDINGER, SALZBURG

- Mild-würzig bis leicht scharf
- Ideal als Topping für Salate, Suppen, Butterbrot & Co oder in Topfenaufstrich & Dip.

Gerade jetzt, wo heimisches Gemüse häufig nur als Lagerware verfügbar ist, sind Radieschensprossen ein willkommener Frische-Kick: reich an Vitamin C & K, Mineralstoffen und Senfölen.

NEUJAHRSVORSATZ: MEHR PFLANZLICHES

Dann probier' unser veganes Hausg'mocht Paket!
Nur im Jänner verfügbar.

HAUSG'MOCHT PAKET VEGAN € 24,00
Karotten-Kokoscremesuppe
Indisches Gemüsecurry
Grünkernbolognese
Karotten-Lax
Achleitner Bio-Kulinarium

FLEISCH & FISCH

SCHWEINEFLEISCH, BIOHOF HÖGLINGER, PUTZLEINSDORF

Auslieferung: 2. - 6. Februar (KW 6)
Bestellung bis Mo, 26. Jänner

001858	Schnelles Paket ca. 1,5 kg Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree	€ 28,50/kg
001856	Familienpaket ca. 3 kg Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree, Gulasch	€ 27,50/kg
001859	Vorratspaket ca. 5 kg Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree, Gulasch	€ 26,50/kg
001506	Bauchfleisch ca. 1 kg	€ 22,90/kg

WILDHENDERL, BIOHOF LANG, PETTENBACH

Auslieferung: 26. - 30. Jänner (KW 5)
Bestellung bis Fr, 23. Jänner

001847	Wildhenderl, ca. 1,5 kg	€ 16,50/kg

www.biohof.at/fleisch-fisch

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM

26. JÄNNER - 6. FEBRUAR

017239	Pastinakencremesuppe	410 ml	€ 5,90
012435	Erdäpfel-Pilzeintopf	410 ml	€ 6,80
017242	Lasagne	400g	€ 10,90
017256	Gemüsestrudel	400g	€ 7,50

9. -20. FEBRUAR

Minestrone, Süßkartoffel-Erdnusscurry, Grünkernlaibchen, Apfelstrudel

www.biohof.at/hausgmocht-speisen

www.biohof.at | Tel. +43 7272-2597 | dieBiokiste@biohof.at
Preisänderungen & Druckfehler vorbehalten, Fotos: Biohof Achleitner

Achleitner BIOKISTE