

# Was mag das Klima lieber?

**\*BEHEIZEN ODER IMPORTIEREN**

Lagergemüse und -obst wird um diese Jahreszeit rar. In unbeheizten heimischen Gewächshäusern wachsen nun Salate, Portulak und andere krautige Gewächse heran. Kauft man heimische Tomaten & Co, so kommen diese aus beheizten, oftmals künstlich beleuchteten Glashäusern und werden teils in Nährlösung herangezogen.

## IST „REGIONAL“ WIRKLICH IMMER BESSER?

„Regional“ bedeutet nicht immer „klimafreundlich“. Bei Produkte aus mit fossiler Energie beheizten heimischen Glashäusern ist der CO<sub>2</sub>-Abdruck im Winter etwa doppelt so hoch wie bei Importware aus Südspanien. Tomaten brauchen Temperaturen über 20°C. „Schon bei einer Solltemperatur von 16°C werden pro m<sup>2</sup> und Jahr etwa 350 Kilowattstunden Strom bzw. 35l Heizöl benötigt“, so das deutsche Bundesinformationszentrum Landwirtschaft. Bei Gewächshäusern, die mit Thermal- oder Fernwärme bzw. Holzhackschnitzel beheizt werden, ist die CO<sub>2</sub>-Bilanz etwas besser. Auch künstliche Beleuchtung in den Wintermonaten treibt den ökologischen Fußabdruck in die Höhe. Der hohe Energiebedarf führt dazu, dass der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck einer Gewächshaustomate im Winter höher ausfällt, als der einer importierten Freilandtomate, u. a. deshalb weil der Transport per LKW nur einen kleinen Teil der Gesamt-Ökobilanz ausmacht.

Dem Klima ist also um diese Jahreszeit die Importtomate lieber. 100% BIO und nach dem Achleitner Standard eingekauft – versteht sich!

## SCHAU DIR UNSER VIDEO AN

und erfahre, warum Andreas Achleitner unter einer Decke hockt!



## KNACKIGE BIO-TOMATEN AUS MALAGA

Antonio Ariza Sánchez bewirtschaftet in der dritten Generation mit seiner Frau Reme und Tochter Yolanda einen kleinen Gemüsebaubetrieb in der Provinz Málaga. Das an der sogenannten „Costa Tropical“ vorherrschende subtropische Klima mit ausgeglichenen Temperaturen und rund 300 Sonnentagen im Jahr, macht dieses Gebiet ideal für den Anbau von Tomaten, anderem Fruchtgemüse und tropischen Obstsorten.



## UNSER EINKAUFS-TEAM ...

gestaltet unser Obst- und Gemüsesortiment nach den Kriterien des Achleitner Standards. Beste Bio-Qualität, persönliche Geschäftsbeziehungen, faire Bedingungen und Preise sowie größtmögliche Regionalität und Saisonalität stehen bei unserem Einkauf im Vordergrund.



## NUDELSALAT MIT ZUCCHINI UND TOMATEN

4 PORTIONEN 20 MINUTEN

250g Zitronennudeln  
1 Zucchini  
150g Cherrytomaten  
½ Tasse Rucola  
1 Kugel Mozzarella  
60g getrocknete Tomaten  
2 EL Balsamico-Essig  
½ TL Zucker  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer gemahlen  
2 EL Joghurt

Nudeln al dente garen. In der Zwischenzeit getrocknete Tomaten (Öl aufbewahren), Zucchini und Mozzarella klein würfeln. Zucchini in 1 EL von dem Öl anbraten, Cherrytomaten halbieren. In einer großen Schüssel aus Essig, Zucker, Joghurt, Salz, Pfeffer und Tomatenöl ein Dressing anrühren. Würzig abschmecken. Nudeln kalt abschrecken und mit den restlichen Zutaten und dem Dressing gut durchmischen.



Nudelsalat eignet sich hervorragend, um Gemüse, Käse und Wurstreste zu verwerten. Lass deiner Kreativität freien Lauf.

MEHR  
INSPIRATION:  
[www.biohof.at/  
rezepte](http://www.biohof.at/rezepte)



ZITRONENNUDELN  
350g € 4,59  
Biohof Harrer



TOMATEN GETROCKNET  
IN OLIVENÖL  
280g € 8,29  
La Selva



## ENTDECKE

5 köstliche neue Aufstriche von Allos zu finden unter: [www.biohof.at/brotaufstriche](http://www.biohof.at/brottaufstriche)

## FLEISCH & FISCH

### ANGUS-RIND, BIOHOF HASLMAYR, ALKOVEN

Auslieferung: 31. März - 4. April (KW 14)  
Bestellung bis Di., 18. März

001848 Spezialpaket 3kg € 20,90/kg  
1,5 kg zum Braten oder für Schnitzel, 1 kg zum Kochen, 0,5 kg Gulaschfleisch  
001849 Vorratpaket 4,5kg € 20,50/kg  
2 kg zum Braten oder für Schnitzel, 1,5 kg zum Kochen, 1 kg Gulaschfleisch

### FISCH, JOHANN HAIDER, BAD ZELL

Auslieferung: 24. - 28. März (KW 13)  
Bestellung bis Fr, 14. März

001837 Forelle ganz 350g € 2,75/100g  
001838 Forellen-Filet frisch 250g € 5,19/100g  
001839 Forellen-Filet geräuchert 250g € 6,19/100g  
001842 Lachsforellen-Filet frisch 300g € 5,69/100g  
001844 Saibling ganz 400g € 2,89/100g  
001845 Saiblings-Filet frisch 250g € 5,49/100g  
001846 Saiblings-Filet geräuchert 250g € 6,29/100g

### SCHWEIN, BIOHOF HÖGLINGER, PUTZLEINSDORF

Auslieferung: 17. - 21. März (KW 12)  
Bestellung bis Mo, 10. März

Schnelles Paket, Familienpaket, Vorratpaket & Bauchfleisch

[www.biohof.at/fleisch-fisch](http://www.biohof.at/fleisch-fisch)

[www.biohof.at](http://www.biohof.at) | Tel. +43 7272-2597 | [dieBiokiste@biohof.at](mailto:dieBiokiste@biohof.at)

Preisänderungen & Druckfehler vorbehalten | Fotos: Biohof Achleitner, Bioandalusi | Grafiken: freepik.com

## Zucchini

\*ALLROUNDER IN DER KÜCHE



roh oder gekocht

ideal für Salate,  
Suppen, Eintöpfe,  
Gratins & Kuchen

Zucchini sind ethylenempfindlich. Lagere sie daher nicht zusammen mit Obst. Ihre Lieblingstemperatur liegt bei ca. 10°C. Bewahre sie entweder im Gemüsefach des Kühlschranks auf oder in einer dunklen Speis.



## AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



### 10. -14. MÄRZ

017255 Kürbiscremesuppe mit Ingwer 410 ml € 5,90  
017257 Linsencurry 410 ml € 6,80  
013809 Murbodner Fleischlaibchen 6 Stk., 400g € 9,29  
017463 Gemüselasagne 400g € 9,90

### 17. -28. MÄRZ

Pastinakencremesuppe, Paprikahendl, Hascheeknödel, Erdäpfelgratin

[www.biohof.at/hausgmoecht-speisen](http://www.biohof.at/hausgmoecht-speisen)

BIOHOF  
**Achleitner**