

100 € landen monatlich im Müll

Laut WWF landen in Österreich pro Haushalt & Monat durchschnittlich Lebensmittel im Wert von 100 Euro (!!!) im Müll. Das entspricht 14 Kilogramm Essen.

Besonders oft weggeworfen werden Obst, Gemüse sowie Brot- und Backwaren, so Der Standard in einem aktuellen Bericht. „Die Lebensmittelverschwendung betrifft jedoch die gesamte Versorgungskette: Vom Feld bis zum Teller gehen in Österreich jedes Jahr insgesamt mehr als 1,2 Millionen Tonnen Lebensmittel verloren oder werden weggeworfen.“ Davon entfallen laut WWF etwa 570.000 Tonnen auf Landwirtschaft, Verarbeitung, Handel und Außer-Haus-Verpflegung, weitere 685.000 Tonnen auf private Haushalte. „Im Privathaushalt werden Lebensmittel nicht rechtzeitig verbraucht, falsch gelagert oder über den tatsächlichen Bedarf hinaus eingekauft. Die Verschwendung verursacht nicht nur direkte Kosten, sondern treibt indirekt auch die Lebensmittelpreise in die Höhe“.

Mit deiner Biokiste sorgst du dafür, dass Lebensmittelverschwendung bei uns kein Thema ist:

- Dank deiner Vorbestellung können wir Anbau, Ernte und Lieferung gezielt planen. Überschüsse bleiben im Promillebereich.
- Bei uns bleibt nichts liegen, weil du vorbestellst und deine Kiste direkt zu dir nach Hause kommt. In einem Geschäft hingegen sind Überschüsse unvermeidbar.
- Was nicht in die Kiste kommt, wird verarbeitet, weitergegeben oder nach dem Kompostieren wieder zu wertvollem Humus.

Damit der achtsame Umgang mit Lebensmitteln auch zuhause gelingt, findest du rechts ein paar einfache Tipps.

**ÜBERZEUGT?
EMPFIEHL UNS WEITER!*



*NICHT BEI UNS!

RETTE LEBENSMITTEL!

- **Plane deine Einkäufe**
Tausche im Kundenkonto Gemüse, das du gerade nicht brauchst, gegen anderes Gemüse und Obst oder gegen Nudeln, Reis, Duschgel ...
- **Habe ein Herz für Gemüse & Obst mit Schönheitsfehlern**
- **Beachte unsere Lagertipps**
www.biohof.at/blog/
Tipps-fuer-die-richtige-Lagerung

Mehr Tipps:



Urlaub am Bio-Bauernhof



DU MÖCHTEST NATUR HAUTNAH ERLEBEN?

Artenreiche Weiden, nachhaltige Landwirtschaft, bewusster Genuss.

Nähere Infos: www.UrlaubamBauernhof.at



GEFÜLLTE GURKENRÖLLCHEN

2 PERSONEN 15 MINUTEN

2 Minigurken
75g Frischkäse
1 Knoblauchzehe
1 EL Dill
1 Prise Paprikapulver
Salz
Pfeffer

Knoblauch und Kräuter fein hacken. Frischkäse mit Knoblauch, Kräutern sowie Gewürzen vermischen und abschmecken. Gurken waschen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Knoblauch-Dillcreme mit einem Teelöffel vorsichtig auf die Streifen geben und einrollen. Mit Kräutern oder Sprossen dekorieren.

MEHR ERFRISCHENDE REZEPTE:

www.biohof.at/rezepte



MEHR ERFRISCHENDE DRINKS findest du unter www.biohof.at/getraenke

SIRUP PIÑA COLADA
ALKOHOLFREI
500ml € 8,49
Höllinger

NEU & NUR IM SOMMER



"GUT BEI HITZE"

Buchvorstellung & Verkostung mit Katharina Seiser
FR, 19. Juni, 17–18:30 Uhr
bei uns am Biohof in Eferding



*MIT GEWINNSPIEL AUF SOCIAL MEDIA



Minigurken

*AUS DER EIGENEN LANDWIRTSCHAFT



◆ Ideales Sommergemüse:
nährstoffreich und bis zu
97% aus Wasser

◆ Perfekt als Snack zwischendurch
oder für Salate, Zaziki, Fingerfood
& Co. Machen sogar gebraten eine
gute Figur.

Die ideale Lagertemperatur für Gurken liegt zwischen 10 und 15°C. Lagere sie getrennt von Äpfeln, Tomaten Kohl & Co, denn sie reagieren empfindlich auf Reifegas.



FLEISCH & FISCH

FISCH, JOHANN HAIDER, BAD ZELL

Auslieferung: 22. - 26. Juni (KW 26) | Bestellung bis Fr, 12. Juni

GRILLFLEISCH, SONNBERG, UNTERWEISSENBACH

Auslieferung: 22. - 26. Juni (KW 26) | Bestellung bis Fr, 12. Juni

001885 Rind Rumpsteak, 1 Stk., ca. 200g € 61,90/kg
023303 Rind Flat Iron Steak 1 Stk., ca. 250g € 58,50/kg
013947 Putensteak mariniert, 2 Stk., ca. 300g € 56,90/kg
012220 Lamm-Rückenkotelett mariniert, 2 Stk., ca. 300g € 49,90/kg

Schwein:

011977 Kotelett ohne Knochen, 2 Stk., ca. 350g € 35,90/kg
001868 Kotelett mariniert, 2 Stk., ca. 350g € 36,50/kg
008071 Schopf, 2 Stk., ca. 350g € 25,90/kg
008584 Schopf mariniert, 2 Stk., ca. 350g € 26,50/kg
017429 Spareribs, ca. 500g € 22,90/kg
005911 Spareribs, mariniert, ca. 450g € 23,50/kg

www.biohof.at/fleisch-fisch

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



15. - 26. JUNI

017795 Zucchini-Currysuppe	350 ml	€ 5,90
023414 Kichererbsen-Tomatencurry	350 ml	€ 6,80
017240 Kaspresknödel	6 Stk. 400g	€ 7,50
017463 Gemüselasagne	400g	€ 9,90
023242 Mohn-Topfenschnitten	2 Stk.	€ 7,90

29. JUNI - 10. JULI

Indische Spinat-Linsensuppe, Chili sin carne mit Tofu, Lasagne, Spinat-Fetastrudel, Karottenkuchen

www.biohof.at/hausgmocht-speisen

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

Preisänderungen & Druckfehler vorbehalten

Fotos: Biohof Achleitner, Gianmaria Gava - BrandstaetterVerlag, Liebentritt - Urlaub am Bauernhof

Achleitner
BIOKISTE