

Lüften hilft Umdenken wirkt



„Sechs Uhr morgens. Die Luft steht und in deinem Schlafzimmer hat es noch immer 30 Grad. Du öffnest die Fenster zum Lüften, schnappst dir eine Tasse Kaffee und schlägst die Zeitung auf. Mehr als 10.000 zusätzliche Todesfälle durch die Hitze, Waldbrände in Spanien, Ernteaussfälle in Europa. Schlagzeilen, die dich kaum noch überraschen. Sie sind längst Teil jedes Sommers geworden. Aber ein Gedanke bleibt hängen. Dieser Sommer könnte einer der kühleren sein, den du für den Rest deines Lebens erleben wirst.“

Die Auswirkungen der **Klimaerwärmung** werden immer deutlicher spürbar. Extreme Temperaturen, Trockenheit, Wasserknappheit, Ernteaussfälle, Waldbrände und andere Umweltkatastrophen. Es stellt sich zunehmend die Frage, was wir nicht nur gegen die Hitze, sondern auch gegen ihre Ursachen tun können. Ein wichtiger Teil der Antwort liegt **in der Art, wie unsere Lebensmittel erzeugt werden.**

BIO IST TEIL DER LÖSUNG

Biologische Landwirtschaft ist weit mehr als ein Qualitätsmerkmal. Sie schützt Klima und Umwelt, fördert die Artenvielfalt und trägt dazu bei, unsere **Böden langfristig fruchtbar** zu erhalten. Sie verzichtet auf chemisch-synthetischen Pflanzenschutz, dessen Herstellung viel fossile Energie benötigt. Stattdessen kommt Kompost zum Einsatz der Humusaufbau fördert und hilft, CO2 im Boden zu binden.

Auch bei Tierhaltung setzt die biologische Landwirtschaft auf **gentechnikfreie** Futtermittel und **regionale Kreisläufe**, statt auf importiertes Soja aus Übersee. Bio-Landwirtschaft allein wird die Klimakrise nicht lösen aber sie ist ein wichtiger Teil der Lösung.

Die **Klimaerwärmung** kannst du nicht einfach weglüften. Aber mit der Biokiste kaufst du Woche für Woche Lebensmittel von Bio-Landwirt:innen die achtsam mit Böden, Wasser, Tieren und natürlichen Ressourcen umgehen. Und damit auch eine Zukunft, in der wir nicht nur lernen, mit den Folgen der Klimaerwärmung zu leben, sondern beginnen, an ihren Ursachen etwas zu verändern.

Je mehr Kisten es gibt, desto größer werden die Auswirkungen. Wir freuen uns, wenn du die Biokiste an Freunde, Familie oder deinen Arbeitgeber weiterempfehlst.



GEWUSST?

Synthetischer Stickstoffdünger produziert mehr Emissionen als Flugverkehr und Schifffahrt zusammen.

HINWEIS 2

Die Spur der verschwundenen Biokiste

Kommissarin Kohlrabi folgt den ersten Hinweisen aus der Einfahrt. Plötzlich entdeckt sie am Weg Richtung Wald klebrige Spuren und ein paar Kerne am Boden. Das sieht nach einem sehr saftigen Snack aus! Was könnte das gewesen sein? Die Buchstaben sind durcheinander:

Trag die Lösung in das zweite freie Feld in deinem Rätsel-Lösungsheft ein.



LOW CARB PIZZABODEN AUS KARFIOL

2 PERSONEN 30 MINUTEN

250 g Karfiol
200 g Käse gerieben
1 Ei
2 Knoblauchzehen
1 TL frische Kräuter
1 Prise Salz
2 EL Olivenöl
350 ml Tomatensauce

Karfiol bissfest garen. Kurz auskühlen lassen und in der Küchenmaschine häckseln, bis es aussieht wie Grieß.

Den Ofen auf ca. 230°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. In einer Schüssel Karfiol, Ei und den geriebenen Käse zu einem Brei vermischen. Kräuter, Knoblauch und das Salz hinzufügen. Alles kräftig vermengen, hier soll ein Brei entstehen.

Den Teig auf dem Blech mit den Händen in die gewünschte Form und Dicke ausbreiten. Mit Olivenöl bestreichen. Bei 230°C ca. 15 Minuten backen.

Mit Pizzasauce bestreichen und mit Lieblingszutaten belegen. Anschließend noch einmal 10 Minuten backen.

MEHR REZEPTE:
www.biohof.at/rezepte



COOLE DRINKS, SCHNELLE SNACKS
& MUST-HAVES FÜR DEINEN SOMMER:



DIRNDLSPITZER
0,33 l € 2,89
Sommerperle OG

ORANGE
GEWINNT!



BIOKISTEN-LOTTERIE IM SOMMER

Jeden Tag schicken wir eine orangene Biokiste auf die Reise. Landet sie vor deiner Haustür hast du Glück gehabt und erhältst neben einem Sofortgewinn auch die Chance auf einen Urlaub am Bio-Bauernhof.



Karfiol *VON MATTHIAS ÖLZANT

• vielseitig verwendbar:
Salate, Suppen,
Currys, Aufläufe,...

• Low-Carb-Allrounder:
perfekt für Reis, Püree
oder Pizza

Alles ist essbar. **Mach Chips aus den Blättern:** Blätter schneiden, mit Öl und Salz würzen und bei 200°C für ca. 15 Minuten backen.



FLEISCH & FISCH

SCHWEINE-GRILLFLEISCH, BIOHOF HÖGLINGER, PUTZLEINSDORF

Auslieferung: 3. - 7. August (KW 32) | Bestellung bis Mo, 27. Juli

001860	Schweine-Grillpaket natur ca. 1 kg Schopf, Karree, Bauch	€ 31,50/kg
001861	Schweine-Grillpaket mariniert ca. 1 kg Schopf, Karree, Bauch	€ 32,90/kg
019698	Grill-Stangerl-Mix, 3 Stk. Käse, Pfeffer, Chili	€ 35,50/kg
019683	Grill-Bratwürstel Tomate-Mozzarella, 2 Stk.	€ 31,90/kg
001492	Käsekrainer, 2 Stk.	€ 32,90/kg

FISCH, JOHANN HAIDER, BAD ZELL

Auslieferung: 3. - 7. August (KW 32) | Bestellung bis Fr, 24. Juli

001839	Forellen-Filet geräuchert, 250g	€ 6,19/100g
001846	Saiblings-Filet geräuchert, 250g	€ 6,29/100g

www.biohof.at/fleisch-fisch

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

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



27. JULI - 7. AUGUST

023487	Grüne Curry-Süßkartoffelsuppe*	350 ml	€ 5,90
012435	Erdäpfel-Pilzeintopf	350 ml	€ 6,80
023488	Linsen-Moussaka*	400g	€ 6,80
017256	Gemüestrudel	400g	€ 7,50
023242	Mohnschnitte (Low-Carb), 2 Stk.*	2 Stk.	€ 7,90

10. - 21. AUGUST

Zucchini-Currysuppe*, Bolognese*, Gemüselasagne,
Grünkernlaibchen, Marillenkuchen*

*NEU IM SORTIMENT

www.biohof.at/hausgmocht-speisen

Achleitner
BIOKISTE