

In Generationen gedacht

*NICHT IN CENT GERECHNET

1 kg Karotten um 71 Cent – klingt verlockend. In Deutschland Realität und aktuell sogar in einer oberösterreichischen Zeitschrift gefordert. Doch der Preis sagt nicht die ganze Wahrheit. So billig geht es nur auf Kosten von Umwelt, Bauern und letztlich uns allen. Diese „Lockangebote“ sind keine Schnäppchen, sondern hochschädigend – für Böden, Wasser und Klima. Und faire Bezahlung? Fehlanzeige.

BILLIG KOMMT UNS TEUER ZU STEHEN

Karotten zu Dumpingpreisen funktionieren nur mit Kunstdünger, kurzen Fruchtfolgen und massivem Preisdruck auf Landwirt:innen. Das erschöpft Böden, belastet unser Trinkwasser und drängt Betriebe in die Enge. Am Ende zahlen wir alle drauf – mit Steuergeldern für Umweltschäden, mit steigenden Gesundheitskosten und mit einer Zukunft, die wir selbst zerstören. Vieles davon lässt sich nicht in Geld aufwiegen. Nur „fair“ rechnet sich. „Billig“ ist teuer erkaufte.

NACHHALTIGKEIT LOHNT SICH

Wer weniger Hochwasser, gesunde Böden und sauberes Wasser möchte, setzt auf Betriebe, die in Humusaufbau, Kompost und Gründüngung investieren. Das stärkt die Umwelt – und unsere Ernährungssicherheit. Faire Lebensmittelpreise bedeuten: gesunde Lebensmittel für uns alle und eine stabile Existenz für die Menschen, die sie erzeugen.

GEMEINSAM VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Wir alle haben es in der Hand. Mit jedem Einkauf entscheiden wir, ob wir nachhaltige Landwirtschaft stärken oder Billigproduktion fördern. Auch die Politik ist gefragt: mit fairen Rahmenbedingungen, die Qualität, Umwelt und Mensch in den Mittelpunkt stellen und nicht den niedrigsten Preis.

DANKE, DASS DU AUF DIE BIOKISTE SETZT

Du hast Freunde, Bekannte, Familienangehörige, denen gesunde Böden, sauberes Wasser und faire Lebensmittel genauso am Herzen liegen wie dir? Dann empfiehlt die Biokiste weiter. Nutze dafür gerne deinen persönlichen Weiterempfehlungslink im Kundenkonto und freu dich auf ein kleines Dankeschön.

30 Pflanzen. 7 Tage. Deine Challenge.

MOTIVIERT?

Mach mit bei unserer 30-Pflanzen-Challenge: 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel pro Woche genießen, ein besseres Bauchgefühl und vielleicht eine Biokiste gewinnen. Wir begleiten dich den ganzen Oktober lang mit Tipps. In unserem Blog findest du alle Infos inklusive Pflanzenliste.



AUF DIE PFLANZEN FERTIG LOS!

Zähle fleißig mit und gewinne mit etwas Glück eine kunterbunte Biokiste – prall gefüllt mit pflanzlichen Bio-Lebensmitteln aus unserer Pflanzenliste.

So machst du mit:

E-Mail an: marketing@biohof.at | Betreff: Pflanzenchallenge

Das muss rein:

- Foto deines bunten Tellers
- Anzahl der verwendeten Pflanzen in deinem Gericht

Optional: Teile dein Fazit zur Challenge:

- Hast du etwas Neues probiert?
- Ist dir die Challenge leicht gefallen?
- Dein ultimativer Tipp für maximal viele Pflanzen in einem Gericht?

Und wenn du magst: Verlinke uns auf Social Media – wir freuen uns!



PIKANTE MUFFINS

12 MUFFINS 55 MINUTEN

8 Eier
2 Paprika
1 Zucchini
1 kl. Zwiebel
150 g geriebener Käse
100 g Schinken
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL frische Korianderblätter
(alternativ: Petersilie, Thymian ...)

Zucchini der Länge nach mit einem Sparschäler in sehr feine Scheiben schneiden. Paprika, Zwiebel und Zucchinieste klein würfeln. Schinken in feine Streifen schneiden. Eier aufschlagen und mit den Gewürzen verquirlen. Gemüse, Schinken, Kräuter sowie Käse begeben und mischen.

Muffinformen bei Bedarf einfetten und mit einem „Zucchiniring“ auslegen. Die Eimasse in die Mitte füllen und mit Käse bestreuen. Bei 200°C ca. 15-20 Minuten backen, auskühlen lassen und genießen!



FREILANDEIER L
6 Stk. € 3,60
Tretter Bioeier

30-PFLANZEN-CHALLENGE

Hast du schon bemerkt, dass auch Genussmittel wie Kaffee, Schwarztee oder dunkle Schokolade punkten? Eine wahrlich gute Nachricht, oder!

FEINE BITTER
85% KAKAO
80 g € 3,79
Vivani



WIENER VERFÜHRUNG
ESPRESSO, GANZE BOHNE
500 g € 18,49
Sonnentor



MEHR INSPIRATION:
www.biohof.at/rezepte



Minipaprika

***HERBSTLICH ORANGEFARBEN**

☘ Süßlich & aromatisch

☘ Roh zum Snacken oder für Salate. Gebraten oder gegrillt als Antipasti, mit Käse gefüllt, auf der Pizza, im Risotto oder Eintopf.



Der Vitamin-C-Gehalt von Paprika ist höher als der in Zitrusfrüchten. Häutet man die köstlichen Schoten, sind sie leichter verdaulich.

FLEISCH & FISCH

WASSERBÜFFEL, BIOHOF STEINHUBER, EGGENDORF IM TRAUNKREIS

Auslieferung: 3. - 7. November (KW 45)

Bestellung bis Fr, 17. Oktober

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

**BEGRENZTE
MENGE**

MURBODNER RIND, BIOHOF GEBETSBERGER, GAMPERN

Auslieferung: 27. - 31. Oktober (KW 44)

Bestellung bis Di, 14. Oktober

013668 Murbodner Spezialpaket ca. 3 kg	€ 27,50/kg
013669 Murbodner Vorratsspaket ca. 4,5 kg	€ 26,50/kg

PULLED PORK, BIOHOF STEINMAYR, NIEDERWALDKIRCHEN

Auslieferung: 27. - 31. Oktober (KW 44)

Bestellung bis Di, 14. Oktober

020591 Pulled Pork 400g	€ 13,99/Pkg.
-------------------------	--------------

www.biohof.at/fleisch-fisch

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



13. - 24. OKTOBER

017701 Minestrone	410 ml	€ 5,90
018792 Paprikahendl vom Bruderhahn	410 ml	€ 8,70
021007 Erdäpfelroulade mit Schwammerl-Lauchfülle	400 g	€ 9,50
017240 Kaspressknödel	6 Stk. 400g	€ 7,50

27. OKTOBER - 7. NOVEMBER

Klare Hühnersuppe, Erdäpfel-Pilzeintopf, Grünkernlaibchen, Cannelloni mit Kräuter-Topfenfülle

www.biohof.at/hausgmocht-speisen