

Ausgabe 2021



# BioLife

- Biodiversität macht glücklich • Wertvolles Lagern
- Bio einfach erkennen





© Martin Steinthaler

# Umweltneutrale Produkte bei dm – wie geht das denn?

Als erstes Unternehmen hat dm eigene Produkte entwickelt, die nicht nur klima-, sondern sogar umweltneutral\* sind! Möglich macht das eine Ökobilanzierung der TU Berlin: Sie erfasst und bewertet den gesamten Entstehungsweg der Produkte.

Wer nachhaltig einkaufen möchte, achtet neben der Herkunft und der Produktionsweise von Produkten auf Regionalität, Verpackung und Klimaschutzaspekte. Viele Waren und Dienstleistungen sind heute bereits CO<sub>2</sub>-neutral gestellt: Man versucht, die Auswirkungen auf das Klima bei Produktion, Transport und Verbrauch möglichst klein zu halten und kompensiert die unvermeidbaren Mengen an CO<sub>2</sub> beispielsweise durch Aufforstungsprojekte.

dm geht mit seinen neuen „Pro Climate“-Produkten noch einen großen Schritt weiter und betrachtet fünf unterschiedliche Umweltaspekte – nämlich neben den CO<sub>2</sub>-Emissionen auch Eutrophierung (Belastung der Gewässer), Versauerung

der Böden, Sommersmog sowie Ozonabbau. Mit wissenschaftlicher Unterstützung der TU Berlin wurden alle Produktionsetappen ausgewertet und optimiert. „Das Ziel war, den ökologischen Fußabdruck von vornherein so weit als möglich zu minimieren. Der nicht vermeidbare ‚Rest‘ an Umweltauswirkungen wird durch Kompensationsprojekte ausgeglichen und die Produkte somit ‚umweltneutral\*‘ gestellt“, berichtet dm Geschäftsführer Harald Bauer.

## WIE WIRD KOMPENSIERT?

Durch den Kompensationsprozess gibt man der Umwelt zurück, was ihr durch die Produktherstellung entnommen wurde. Kompensiert wird durch Auf-

forstungen und Renaturierungen, im ersten Schritt auf Kompensationsflächen in Deutschland. „Wenn es uns gelingt, unsere Kundinnen und Kunden für umweltneutrale Produkte von ‚Pro Climate‘ zu begeistern, dann können wir Kompensationsprojekte auch in Österreich und weiteren Ländern starten“, ist Harald Bauer voller Optimismus für das ebenso innovative wie ehrgeizige Konzept. Insgesamt 14 Pro Climate-Produkte ziehen im ersten Schritt in die dm Regale ein, möglichst viele weitere sollen folgen! Nähere Infos unter: [dm.at/pro-climate](https://dm.at/pro-climate)

\*Kompensation von CO<sub>2</sub>-Emissionen, Eutrophierung, Versauerung, Sommersmog & Ozonabbau



Liebe Leserin,  
Lieber Leser,

Es freut mich, dass Sie Ihre Zeit und Aufmerksamkeit unserem Magazin widmen. In BioLife beleuchten wir regelmäßig interessante Aspekte und aktuelle Themen rund um Bio-Lebensmittel und einen nachhaltigen, gesunden Lebensstil. Wir tun das, weil unsere Herzen für die biologische Landwirtschaft schlagen. Wir sind davon überzeugt, dass Bio ein Schlüsselfaktor für eine gesunde weitere Entwicklung in Richtung Ökologisierung ist. Und damit sind wir nicht alleine: Die von Jahr zu Jahr immer weiter wachsende Zahl an Menschen, die Bio in ihren Einkaufstaschen nach Hause tragen, ist ein Beleg dafür. Auch wenn die uns allen leidlich bekannte gegenwärtige weltweite Ausnahmesituation vorübergehend Themen wie die Klimakrise oder den dramatischen Rückgang an Artenvielfalt in den Hintergrund gedrängt haben - sie sind in unserem Bewusstsein verankert. Da ist es nicht verwunderlich, dass wir beim Griff ins Regal ebenfalls unter Umwelt- und Klimagesichtspunkten entscheiden. Und daher auch immer mehr Menschen ihre Kühl- und Vorratsschränke mit Bio-Lebensmittel füllen.

Immer stärker in den Fokus rückt aber auch die nachhaltige Verpackung von Lebensmitteln. Auch hier werden von uns KonsumentInnen hohe Ansprüche in Sachen Umweltfreundlichkeit gestellt. Und das ist gut so. Wir haben uns für diese Ausgabe daher genauer angesehen, welche Trends es in diesem Bereich derzeit gibt. Nachhaltigkeit spielt darüber hinaus auch bei der Wahl des Urlaubs eine immer größere Rolle. Vom Familienurlaub am Bio-Bauernhof bis hin zum Wellnessaufenthalt mit Rundum-Bio-Angebot – Freizeitgenuss mit gutem Gewissen auf höchstem kulinarischen und ökologischen Niveau steht hoch im Kurs. Lesen Sie mehr darüber im Heftinneren. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Vergnügen beim Schmökern und beim Entdecken der Vielfalt von Bio!

Ihre

Gertraud Grabmann  
Obfrau BIO AUSTRIA



# Inhalt

- 5 Das kleine Bio-ABC
- 6 Bio-Porträt
- 8 So Bio ist Österreich 2021
- 10 Bio-Urlaub in Österreich
- 14 Bodenverbrauch
- 16 Biodiversität macht glücklich
- 18 Interview Johann Reisinger
- 20 BIO AUSTRIA Qualität
- 22 Bio-Gastronomie
- 24 Bio-Hanf
- 26 Wertvolles Lagern
- 28 Bio-Rezepte
- 30 Bio einfach erkennen
- 32 Nachhaltiger Konsum
- 34 Verpackung
- 36 Bio-Gärtnerei
- 38 Do it yourself
- 40 Bio von Anfang an
- 43 Biodiversität Porträt
- 44 Tagesmutter am Biohof
- 46 Kinderseiten
- 48 Gastkommentar Sonnberg

## Impressum

BioLife – Die BIO AUSTRIA Konsumentenzeitschrift, Ausgabe 2021. Medieninhaber und Herausgeber: BIO AUSTRIA – Verein zur Förderung des biologischen Landbaus, Büro Wien, Theresianumgasse 11/1040 Wien, +43 1 403 70 50, sekretariat@bio-austria.at, www.bio-austria.at; Redaktionsleitung: Mag. Nadia El Daly; Redaktion: DI Johanna Auzinger, DI Regina Daghofer, Mag. Nadia El Daly, Anita Ericson, Ing. Lena Heher, Mag. Andrea Klampfer, Markus Leithner MSc, DI Susanne Maier, Mag. Sylvia Neubauer, Sabrina Newland BA, Mag. Sigrid Weissengruber; Grafik: cchristof; Fotos: Shutterstock, Sonja Fuchs, Christoph Liebentritt, Nester, Loitzlhof, Helge Neubauer, BIO AUSTRIA, Bio-Bloom, Bio Ernte Steiermark, Nadia El Daly, Rindsberger, Johanna Auzinger; Illustration: © Katja Jäger, Mary Hauszer; Druck: Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., 3580 Horn. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

# Das kleine Bio-ABC

Bio-Lebensmittel werden von Biobäuerinnen und Biobauern mit viel Wissen um die natürlichen Kreisläufe hergestellt. Sie beliefern uns nicht nur mit hochwertigen Lebensmitteln, sondern gehen dabei achtsam mit den ihnen anvertrauten Tieren, dem Boden und der Natur um. Sie agieren wie Gäste, die auch zukünftigen Generationen einen fruchtbaren Boden und eine lebenswerte Umwelt hinterlassen wollen.

von Nadia El Daly

**A WIE GUT FÜRS AUGE**  
Abwechslungsreiche Landschaften, blühende Hecken und Beikräuter, prächtige Streuobstwiesen und Wildblumen erfreuen das Auge und bieten Lebensraum für zahlreiche Nützlinge – angefangen von Insekten über Marienkäfer und Vögel, die sich über den üppig gedeckten Tisch freuen, bis hin zu Igel und anderen Kleintieren. Zu verdanken ist diese Pracht unter anderem dem Wissen um das natürliche Gleichgewicht von Schädlingen und Nützlingen und dem dadurch möglichen Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide.

**B WIE GUT FÜR DEN BAUCH**  
Bio-Lebensmittel sind qualitativ hochwertig, auch im Geschmack. Tiere haben viel Platz und Auslauf ins Freie, wodurch sie mehr Muskelmasse bilden können. Sie werden, bei BIO AUSTRIA wo immer möglich mit hofeigenem, bestem Bio-Futter gefüttert und erhalten Antibiotika nur, wenn absolut nötig. Die Pflanzen sind ideal an den Standort angepasst und werden nicht durch schnelllösliche Düngemittel künstlich in ihrem Wachstum gepusht, sondern haben Zeit zum Heranreifen. All das schmeckt man, und dass Bio-Lebensmittel in der Verarbeitung ohne Geschmacksverstärker oder synthetische Farbstoffe auskommen, tut ein Übriges.

**G WIE GUT FÜRS GEWISSEN**  
Wenn man weiß, dass bei Bio-Lebensmitteln kein Regenwald fürs Tierfutter gerodet wird, dass CO<sub>2</sub> eingespart wird durch den Verzicht auf schnelllösliche mineralische Düngemittel und chemisch-synthetische Pestizide – beides sehr energieintensiv in der Herstellung – wirkt sich das schon mal positiv auf das Gewissen aus. Dieses Gefühl begleitet einen auch, wenn man daran denkt, dass gesunder, humushaltiger Boden, so wie ihn die biologische Wirtschaftsweise durch die rein orga-

nische Düngung hervorbringt, CO<sub>2</sub> im Boden bindet statt es in die Atmosphäre abzugeben. Wer sich biologisch ernährt, hat schon einmal einen Riesenschritt in die richtige Richtung getan.

**H WIE GUT FÜRS HERZ**  
Männliche Küken die aufgezogen werden, Schweine die wühlen können und ausreichend Platz im artgerecht ausgestalteten Stall haben, Rinder die auf die Weide dürfen, Lämmer und Kitze die Milch bekommen statt eines billigen Ersatzes – das sind kurze Blitzlichter des Tierwohls, die einem das Herz ein wenig erwärmen. Denn wer tierische Produkte isst, möchte wissen, dass achtsam mit den Tieren umgegangen wird und sie ein artgerechtes Leben führen können – das ist auf Biohöfen der Fall. Bei BIO AUSTRIA gibt es zudem sogenannte Tierwohlleitfäden, die zeigen, wie man die Gesundheit seiner Tiere regelmäßig selbst evaluieren kann und worauf besonders zu achten ist.

**P WIE GUT FÜR DIE PSYCHE**  
Wer sich schon einmal mit geschlossenen Augen in eine bunte Blumenwiese gelegt und das Summen und Brummen von Hummeln, Libellen und anderen Insekten gehört hat, der weiß,

was für eine Wohltat dieses leise, perfekt orchestrierte Konzert für die Seele ist. Marienkäfer auf dem Finger, Vogelgezwitscher im Ohr, viel mehr braucht es nicht, um die Seele baumeln zu lassen. In diesem Sinne ein Hoch auf standortangepasste Arten und Sorten, Kreislaufwirtschaft, ausgeklügelte Fruchtfolge und die Stärkung des Bodens mit organischen Mitteln: ein Hoch auf die Bio-Landwirtschaft.

**V WIE GUT FÜR DEN VERSTAND**  
Biobäuerinnen und Biobauern sparen CO<sub>2</sub> durch den Verzicht auf energieintensive Stickstoffdünger. Sie bauen humusreiche, fruchtbare Böden auf, die als CO<sub>2</sub> Senken dienen und, so wie das Anlegen von Hecken, vor Erosion schützen. Durch ihre Art der Bewirtschaftung, die von unabhängigen staatlichen Kontrollstellen streng überprüft wird, tragen sie einerseits zum Schutz des Klimas bei und sind andererseits besser an mögliche Auswirkungen der Klimakrise angepasst: gesunde Bio-Böden können Wasser schneller aufnehmen und besser speichern. Die größere Vielfalt ist wiederum hilfreich, wenn klimatische Anpassungen notwendig sind, und das Ideal der Kreislaufwirtschaft macht unabhängig von nicht erneuerbaren Ressourcen – klingt doch vernünftig, oder?



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.





# Die eigenen Träume leben

von Sabrina Newland

Fotos: © Nester

**Tanja Moser beweist jeden Tag, wie gut und anders eine Frau einen Hof führen kann. Sie geht ihren ganz individuellen Weg und scheut es auch nicht, neue Wege zu gehen.**

Mit dem Kindheitswunsch, Bäuerin zu werden, wuchs Tanja als drittes von vier Kindern auf einem Bauernhof am idyllischen Bürserberg in Vorarlberg auf. Es war aber von vorne herein klar, dass ihr älterer Bruder die Landwirtschaft übernehmen würde. Nach der landwirtschaftlichen Hauswirtschaftsschule und Ausbildung zur Familienhelferin entschied sie sich mit 19 Jahren für eine Ausbildung zur Glastechnikerin und holte die Matura nach. Während dieser Zeit wurde Tanja schwanger. Obwohl sie immer schon jung Mutter werden wollte, kam es anders als geplant und sie wurde alleinerziehend. Und damit kam die nächste Frage: Was braucht mein Kind, damit es glücklich sein kann? Ihre Antwort war: eine glückliche Mama! Und so entschied sie sich,

genau hinzuschauen, was ihr und damit der kleinen Tochter gut tat. Grund genug, eigene Weg zu gehen.

## Anders als geplant

Als sie 30 Jahre alt war, zeichnete es sich ab, dass der elterliche Betrieb nicht von ihrem Bruder übernommen werden würde. Tanja hatte damit unerwarteter Weise die Möglichkeit, Bäuerin zu werden und empfand es vor allem als alleinerziehende Mutter als Chance, mit dem Hof eine Basis zu bekommen, auf der ein vielfältiges und erfülltes Leben möglich war. Nach klärenden und positiven Gesprächen mit allen Beteiligten kam sie 2005 mit ihrer Tochter zurück auf den Hof und erfüllte sich auch noch ihren Wunsch, Pädagogik

zu studieren. Das psychotherapeutische Propädeutikum und Studium der Sexualpädagogik in Luzern folgten.

Tanja bemerkte schnell, dass sich trotz ihrer Kindheit am Hof viel verändert hatte und sie lange brauchte, bis sie wieder in den bäuerlichen Alltag zurückfand. Sie war sehr froh, dass sie den Hof nicht sofort übernehmen musste, sondern in Ruhe und mit Hilfe ihrer noch fitten Eltern ein guter Wiedereinstieg möglich war. 2013 übernahm Tanja den Hof, begeistert von der Fülle an neuen Möglichkeiten.

Um sich ihrem Hobby, der Wollverarbeitung, zu widmen und auf der Suche nach einer Tierart, die den Betriebsverhältnissen einerseits und ihrem Wunsch nach passenden Wolltieren andererseits entsprach, kamen 2009 die ersten Mohair-Ziegen auf den Hof. War es früher die klassische Milchwirtschaft, so ist heute die Ziegenwolle das Hauptbetriebsstandbein. Weiters tragen die Herstellung

von Ziegenmilchseife, das Glashandwerk, Kursangebote und Seminare der 47-Jährigen zum Einkommen bei.

Die Kühe in muttergebundener Haltung sind aber dennoch die Basis des Hofes, auf die sie nicht verzichten will. Tanja selbst findet diese Konstellation genial, es passt alles zu ihr und es fühlt sich richtig für sie an. Ihr Leben hat eine Fülle an Aufgaben, die durch ihre unterschiedlichen Qualifikationen bestens zusammenspielen. Was nach vielen sehr unterschiedlichen Ausbildungen aussieht, fügt sich im Alltag gut zusammen: Der Bauernhof als Basis, das Handwerk als Inspiration und die pädagogischen Ausbildungen, welche in alle Bereiche hineinspielen. Für Tanja hat es sich gut gefügt und wäre so nie planbar gewesen.

Ihr ist es wichtig, so vieles wie möglich selbst zu machen. Das beginnt bei der Selbstvermarktung ihrer Produkte und endet beim händischen Abmähen ihrer Magerwiesen. Wobei sich die Frage stellt, wie eine Frau die körperlich herausfor-

dernde Arbeit auf einem Bergbauernhof alleine bewältigen kann? Tanja war sich im Klaren: Wenn sie den Hof übernimmt, muss dieser umgebaut werden. Alle Arbeiten müssen für sie auch als Frau möglich sein. Sie wusste, dass sie es körperlich nicht schaffen würde, einen veralteten, in die Jahre gekommenen Hof zu führen. 2017 baute sie einen neuen Stall. Die Technisierung und Mechanisierung ermöglichten es ihr, zusammen mit ihrem Mut, auch alleine als Frau Betriebsführerin zu sein.

## Selbst ist die Frau

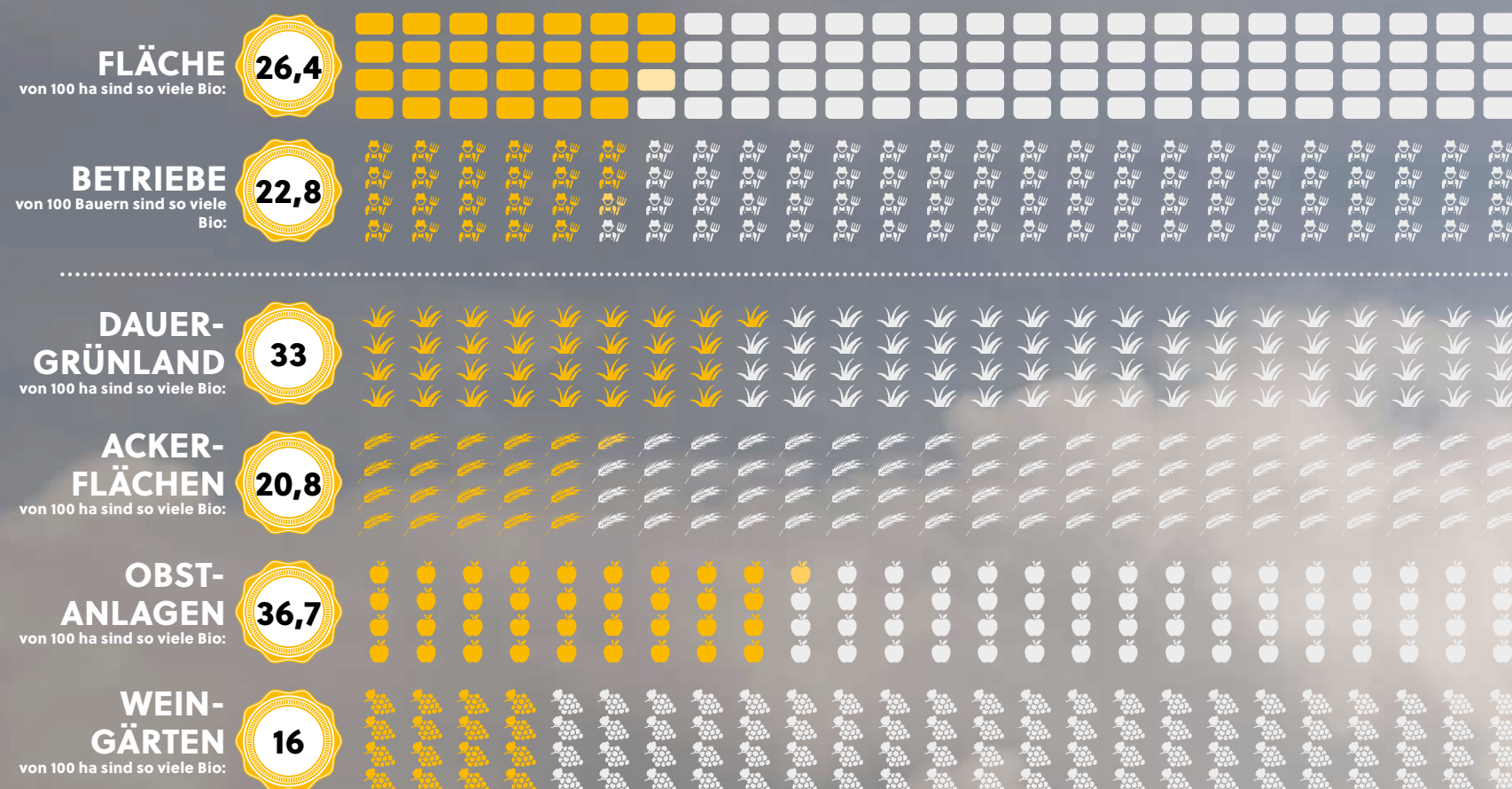
Als Frau genieße sie auch eine gewisse Narrenfreiheit, weil sie Dinge einfach wie eine Frau entscheiden kann. Die muttergebundene Kälberhaltung ist ein Beispiel dafür. Tanja nimmt auch eine sehr aufgeschlossene Generation von Frauen auf den Höfen wahr. „Frauen haben durch die Fähigkeit des Gebärens eine andere, vielleicht sogar nachhaltigere und kreislaufforientiertere Sichtweise. Frauen gewichten die Themen auf einem Hof auch anders. Es tut den bäuerlichen Familien jedenfalls gut, wenn diese weibliche Sichtweise in grundsätzliche Entscheidungen am



Hof deutlich mit einfließt. Gerade was die Themen Nachhaltigkeit und Natur angeht, hat die Frau oft mehr Verbundenheit und kann dem Hof viel geben.

Mag. Tanja Moser  
Hummelhof  
Bürserberg, Vorarlberg  
40 Mohair-Ziegen  
10 Original Braunvieh  
knapp 17ha Grünland, davon sind  
rund 9ha Magerwiesen, 5ha Wald  
Schule am Bauernhof, Seifenherstellung  
und Glastechnik Kurse, Seminartätigkeit  
vor allem im bäuerlichen Bereich,  
Wiesenführungen in Zusammenarbeit  
mit dem Österreichischen Kuratorium  
für Landtechnik und Landentwicklung.  
Die Wiesen werden nach dem Prinzip  
des Ergebnisorientierten Naturschutzplans  
(enp) bewirtschaftet.  
[www.hummelhof.at](http://www.hummelhof.at)





## Mengenmäßiger Anteil im Lebensmitteleinzelhandel Bio

Eier **13,9 %**  
Kartoffeln **14,1 %**  
Gemüse **12,7 %** Obst **9,9 %**  
Wurst & Schinken **2,1 %**  
Fleisch & Geflügel **3,2 %**  
Butter **8,7 %** Käse **8 %**  
Milch **22,4 %**  
Joghurt natur **19,9 %**

## Wo kaufen wir unsere Bio-Lebensmittel?

**15%** Direktvertrieb und Fachhandel  
**7%** Gastronomie  
**78%** Lebensmitteleinzelhandel

Flächenmäßig ist  
Niederösterreich mit **213.596 ha** Bio-Sieger.  
Anteilmäßig gibt es in  
Salzburg mit **48,8 %**  
die meisten Bio-Betriebe,  
dort werden sogar **58,3 %**  
der landwirtschaftlichen Flächen  
biologisch bewirtschaftet.

So Bio  
is(s)t Österreich





# Urlaub ohne Wenn & Aber

Foto: © Urlaub am Bauernhof Österreich/Ralph Fischbacher

**Dahamas und Balkonien war vergangenen Sommer. Dieses Jahr locken viele „Urlaub am Bio-Bauernhof“ Betriebe mit einem vielfältigen Angebot Familien, Paare und NaturliebhaberInnen aufs Land.**

von Lena Heher



Foto: © Margarete Jarmer

Das Zusammenspiel aus Hof mit eigenen, vielfältigen Bio-Lebensmitteln und einem umfangreichen Freizeitangebot macht den Urlaub zu einem unvergesslichen Erlebnis fernab vom stressigen Alltag. Häufig liegen die Höfe in wunderschönen Alleinlagen, eingebettet in malerische Landschaften, die viel Zeit und Platz zum Ausspannen bieten. Für die kleinen aber auch großen Gäste gibt es auf einem Biohof vieles zu entdecken. Wie auf einem Bauernhof üblich, tummeln sich dort zahlreiche Tiere. Angefangen von den Hofkatzen, über den Haushund bis hin zu vielen Nutztieren wie Hühner, Schafe oder Kühe, gibt es auf den Höfen noch viele weitere Tiere zum Kennenlernen. Auch kulinarisch wird einiges geboten – neben ausgiebigen Frühstücksbuffets werden oftmals auch Produkte wie Nudeln, Käse, Eier, Schnaps und Most aus eigener Produktion zum Verkauf angeboten. Alles in bester Bio-Qualität versteht sich! So lassen sich Urlaubstage in der Natur mit besten Bio-Produkten direkt von den Bäuerinnen und Bauern entspannt ausklingen. Wir nehmen Sie mit auf eine Reise in das ruhige und unberührte Waldviertel sowie das wilde und milde Mostviertel und stellen Ihnen zwei „Urlaub am Bio-Bauernhof“ Betriebe Niederösterreichs vor.

## Wo sich Bio-Schweine suhlen

Der Hof der Familie Erdinger liegt etwa 15 km nördlich von Horn in Irnfritz im Herzen des Waldviertels, eingebettet in eine hügelige Landschaft. Fernab vom Trubel und Alltagsstress lässt sich hier das Leben mit und in der Natur genießen. Auf dem Bio-Bauernhof leben derzeit neben den Freilaufschweinen zwei Alpakas, Hasen, Katzen und ein Hund. Der nur 100 m entfernte Teich mit Sandstrand und Spielplatz lässt zudem nicht nur Kinderherzen höher schlagen. Die Abende kann man am Lagerfeuer oder beim gemeinsamen Grillen ausklingen lassen. Bei Schlechtwetter können sich Groß und Klein im Indoor-Spielplatz mit Trampolin, Sandkiste, Puppenküche, Tischtennis und vielem mehr austoben. Ausflüge können in den nahegelegenen Nationalpark Thayatal, sowie das Sole Felsen Bad Gmünd, zu einem Kletterpark, dem Barockschloss Rueges und vielem mehr unternommen werden.

### Mit Bio in den Tag

Das Bio-Frühstück ist der Gastgeberfamilie wichtig – eine Herzensangelegen-

heit. Neben den Wurstprodukten, die von den eigenen Schweinen stammen, wird ein buntes Frühstück mit Lebensmitteln aus der Region aufgetischt. Das reichhaltige Frühstück ist selbstverständlich durch und durch Bio.

### Alltag am Biohof erleben

Familie Erdinger möchte ein möglichst authentisches Bild der Bio-Landwirtschaft vermitteln: „Landwirtschaft hat nichts mit einer Idylle im Bilderbuch oder in Prospekten zu tun, auch wenn unsere Schweine in Freilandhaltung leben. Wir müssen die Menschen aufklären, was es bedeutet, biologisch zu wirtschaften. Und hier nehmen wir eine wichtige Rolle als Wissensvermittler ein.“ So kann viel Wissen über die biologische Bewirtschaftung, über Hintergründe und Herausforderungen in der Landwirtschaft weitergegeben werden. Dieser Austausch ist sicher eine Bereicherung, für beide Seiten.

Gerda und Karl Erdinger  
Biohof Sauwohl, Irnfritz



Foto: © Biohof Ebenbauer

## Bergpanorama für Mensch und Tier

Inmitten des hügeligen Mostviertels liegt der „Urlaub am Bio-Bauernhof“ Betrieb „Ebenbauer“. Auf 615 m Seehöhe können die Urlaubsgäste bei Köstlichkeiten des Betriebes ein unglaubliches Panorama der Voralpen bestaunen und Ruhe und Entspannung genießen. Der seit 1992 biologisch geführte Betrieb bietet jede Menge Köstlichkeiten – von frischen Bio-Lebensmitteln aus dem eigenen Stall und Garten über das selbstgebackene Bauernbrot bis hin zu Spezialitäten zum Trinken. Most – sowohl süß und alkoholfrei als auch resch und spritzig – ist das Traditionsgetränk in der Region. Den perfekten Start in den Tag erlebt man mit Rosis Bio-Frühstück! Hier findet man überwiegend hofeigene Produkte wie frische Milch und Milchprodukte, Eier oder Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten am Tisch.

### Aktiv genießen

Schwimmen im hofeigenen Schwimmteich, Relaxen im Ruheraum oder die Tiere im Stall besuchen und pflegen, runden einen unvergesslichen Urlaub am Bio-Bauernhof ab. Sollte das Urlaubswetter einmal nicht mitspielen, so bietet der Betrieb liebevolle Räumlichkeiten für Groß und Klein zum Zurückziehen und Genießen. Denn „Komm und spann'aus!“ ist das Motto des Hofes, und nur das Beste für Ihre Gäste zu bieten, darauf legen die Betriebsführer Gottfried & Rosina Wagner nun schon seit 25 Jahren größten Wert. Außerdem gibt es einen eigenen Wellnessbereich, einen Spielplatz, Go-Karts, einen Bade-

teich mit Rutsche, eine Grillhütte, einen Wuzzel- und Billardtisch und natürlich zahlreiche tierische Kameraden.

### Die Gegend erkunden

Im Frühjahr/Sommer kann man sich im Natur- und Wildpark Buchenberg, beim Kletterpark oder Streichelzoo austoben. Der Naturpark Eisenwurz bietet zudem ein weitläufiges Netz an Wanderwegen.

### Natur pur

Am Biohof Ebenbauer ist auch das Campen möglich! Auf einem der wenigen Plätze in der Region wacht man mit einem wunderschönen Ausblick auf den Sonntagberg auf und kann gleich die frische Luft des Mostviertels genießen. Die Stellplätze befinden sich direkt an einer Sackgasse weit abseits des Verkehrs. Ein Strom- und Wasseranschluss ist direkt am Platz vorhanden. Einem gemütlichen Campingaufenthalt auf einem Biohof steht somit nichts mehr im Wege.

Gottfried und Rosina Wagner  
Biohof Ebenbauer, Waidhofen/Ybbs

Hier geht's zu unserer „Urlaub am Bio-Bauernhof“ Karte:







# AMA-BIOSIEGEL

*Mehr Bio. Mehr Qualität.*

So einfach ist das: Bio schützt die Natur. Das Gesetz schützt Bio. Nur was nach den strengen Vorgaben der EU Bio-Verordnung, nicht nur hergestellt, sondern auch kontrolliert wurde, darf als Bio bezeichnet werden.

Für Bio-Lebensmittel gibt es ein eigenes Gütesiegel: Das AMA-Biosiegel.

## MEHR BIO.

Um mit dem EU-Biologo ausgezeichnet zu werden, müssen bei Lebensmitteln mindestens 95 Prozent der Zutaten aus biologischer Landwirtschaft stammen.

Um das AMA-Biosiegel führen zu dürfen, müssen es 100 Prozent sein. 100 Prozent biologische Zutaten bei landwirtschaftlichen Rohstoffen.

Und das ist nur die Basis. Zusatzstoffe sind beim AMA-Biosiegel gegenüber dem EU-Biologo um weitere 25 Prozent eingeschränkt. Bei Verpackungen darf kein chlorhaltiges Verpackungsmaterial (PVC!) verwendet werden.

## MEHR QUALITÄT.

Werden Lebensmittel mit dem AMA-Biosiegel ausgezeichnet, müssen ihre chemisch-physikalischen und mikrobiologischen Eigenschaften höchsten Vorgaben entsprechen. Dies wird durch regelmäßige sensorische Überprüfungen und Produktanalysen abgesichert.

## ABGESICHERTE HERKUNFT

Darüber garantiert das rot-weiße-rote AMA-Biosiegel mit der Herkunftsangabe AUSTRIA, dass die landwirtschaftlichen Rohstoffe aus Österreich stammen, und dass alle Verarbeitungsschritte in Österreich erfolgt sind.

Das EU-Biologo ist verpflichtend auf allen Bio-Lebensmitteln zu finden, das AMA-Biosiegel garantiert als Gütesiegel zusätzlich eine hohe Qualität.

Das AMA-Biosiegel ist der Goldstandard unter den Gütezeichen!

Mehr Bio. Mehr Qualität.

# Natürlich wühlt das eine Menge Dreck auf.



**Die unterirdischen Machenschaften von Bio-Gemüse.  
Kein Wunder, wirft das reichlich Dreck auf.**

Denn Bio-Gemüse darf nur in Erde angebaut werden. Nicht in Nährlösungen oder Substraten. Nur in Erde. Deswegen darf der natürlich lebenssatt und lebensspendende Humus nicht mit schnell löslichem Mineraldünger vermischt werden. Steht alles in den Bio-Richtlinien. Wovon die Bio-Richtlinien vornehm schweigen: Erde ist ganz schön dreckig. Wie

eigentlich alles, das nicht stets gut gereinigt wird. Deshalb sind in den AMA-Biosiegel-Richtlinien strenge Hygiene-Kriterien für die Verarbeitung von Lebensmitteln festgelegt. Sauber!

**Das ist Bio. Kontrollierte Qualität.  
Garantiert durch das AMA-Biosiegel.**

[bioinfo.at](http://bioinfo.at)

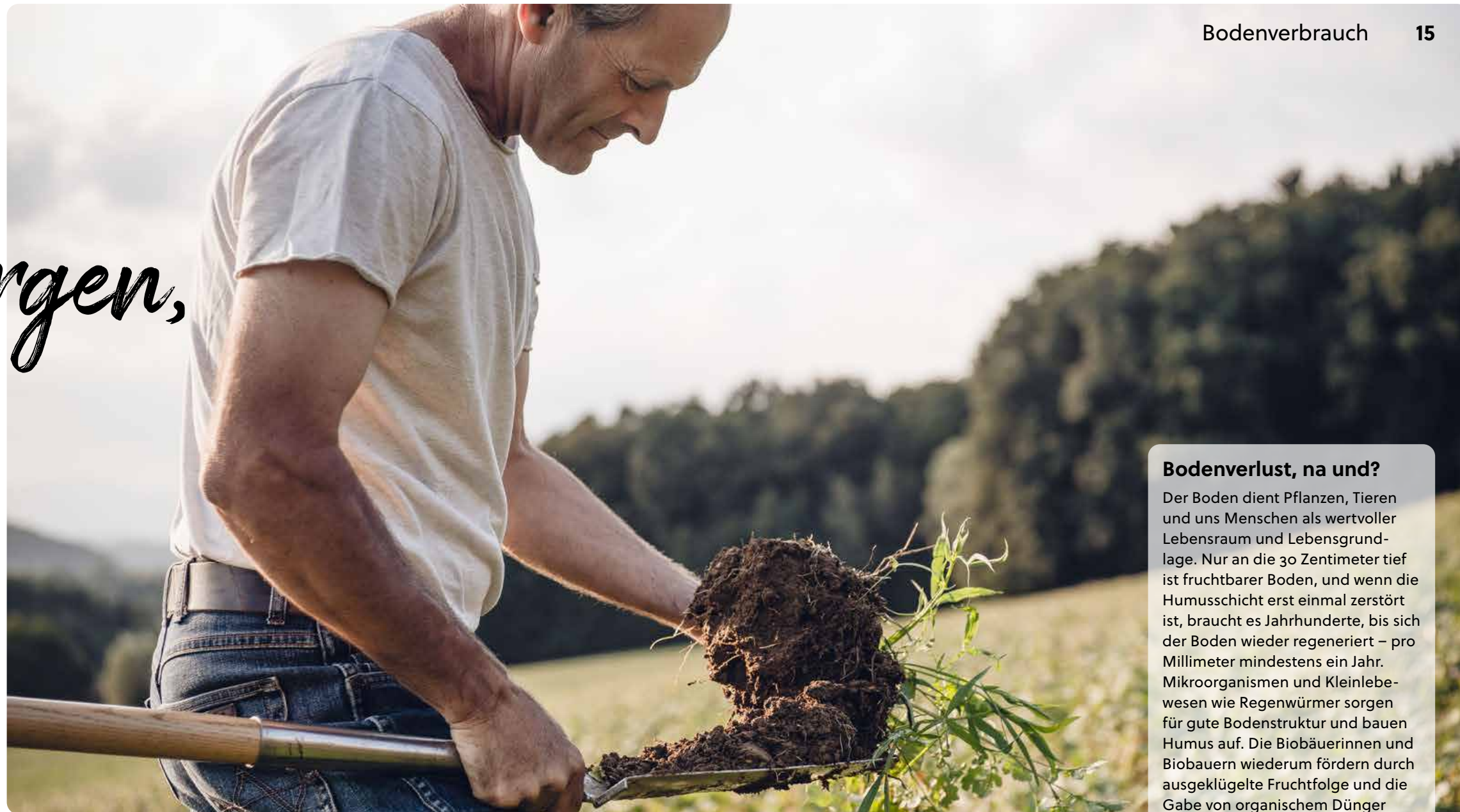


# Guten Morgen, Österreich

– unser Boden braucht dich

von Nadia El Daly

Österreich, das Land der Berge und Seen. Natur pur mit herrlichen Landschaften und prächtigen Wäldern – ein wahres Urlaubsparadies. Wer genau hinsieht, wird schnell erkennen, dass zumindest der Weg zur Natur in den letzten Jahrzehnten um einiges größer geworden ist.



Dass wir soviel Fläche verbrauchen, hat nur im geringen Maß mit dem Bevölkerungswachstum zu tun und mehr mit unserem relativen Wohlstand. 2008 hatte ein Einfamilienhaus zum Beispiel eine durchschnittliche Gesamtfläche von 250 m<sup>2</sup>, acht Jahre später waren es bereits 300 m<sup>2</sup>. Wer es sich leisten kann, kauft sich ein Haus, besonders beliebt seit Corona mit Pool, und legt vielleicht sogar noch eine dieser pflegeleichten Wüsten alias Stein“gärten“ an.

## Donut-Effekt

Aufgrund der steigenden innerstädtischen Grundstückspreise zieht es die Menschen vermehrt in den „Speckgürtel“ rund um die Städte. Im ländlichen Gebiet siedeln sich die BewohnerInnen in der Peripherie an. Während die kleinen Ortskerne aus-

sterben, spielt sich das Leben außen ab – der sogenannte Donut-Effekt tritt ein. Mit der Zersiedelung geht der weitere Ausbau des Straßennetzes und die Entstehung von Einkaufs- und Gewerbezentren mit riesigen Parkplätzen

## Faktenbox

Österreich ist in Europa das Land mit der größten Supermarktfäche – 1,8 m<sup>2</sup> pro Kopf, sowie dem längsten Straßennetz pro Kopf – 15 m. 2015-2017 gingen laut Umweltbundesamt jeden Tag 12,5 ha Boden verloren. Bis 2019 wurden insgesamt 5.729 km<sup>2</sup> Boden verbraucht. Österreich verliert jährlich 0,5 Prozent seiner Ackerfläche, das entspricht bis 2050 15% weniger Ackerland.

zen auf fruchtbaren Wiesen und Äckern einher.

## Wo früher Land war, ist heute Stadt

Floridsdorf ist ein gutes Beispiel: vor hundert Jahren wurde im 21. Wiener Gemeindebezirk das Gemüse der WienerInnen angebaut. Heute gibt es dort kaum noch landwirtschaftliche Betriebe – einer der wenigen ist der Biohof der BIO AUSTRIA Bäuerin Grete Prohaska, der ein bisschen an ein kleines gallisches Dorf erinnert, das nicht aufhört, Widerstand zu leisten. Frau Prohaska, seit 1989 Biobäuerin, versteht nicht, weshalb auf diesem fruchtbaren Boden Wohnhäuser gebaut werden. Sie ist nicht alleine, aber nur wenige widerstehen letztendlich den attraktiven und hartnäckigen Angeboten der BauwerberInnen.

## Raumordnung

Um den Ausverkauf der Böden zu verhindern, gibt es Flächenwidmungspläne, die den Raumordnungsgesetzen der Länder unterliegen und festlegen, wie ein bestimmtes Grundstück genutzt werden kann. Das heißt, die Politik hätte es in der Hand, hier regulierend einzugreifen und eine nachhaltige Bebauung zu fördern, um den Verlust und die Versiegelung von Böden einzudämmen.

In Österreich stehen 50.000 Hektar Handels- und Gewerbeflächen leer. Diese Flächen, in Summe größer als Wien, könnte man wieder nützen statt neuerlich Flächen zu verbauen. Auch werden laut Umweltbundesamt österreichweit – mit starken Schwankungen von Bundesland zu Bundesland – durchschnittlich 26 Prozent des be-

reits als Bauland gewidmeten Landes nicht bebaut. Hier gilt es, Konzepte zu entwickeln und durch Förderungen Anreize zu schaffen, damit bestehende Flächen genützt und verwaiste Ortskerne wieder attraktiv werden, um keinen weiteren wertvollen Boden zu verschwenden.

Unterstützung von der Bevölkerung gäbe es, wie eine Umfrage des Market Instituts vom August 2020 zeigt: 86 Prozent der Befragten wünschen sich strengere Gesetze und Maßnahmen gegen die Verbauung der Landschaft und den Flächenverbrauch durch die Politik.

Österreich hat es sich zum Ziel gesetzt, bis 2050 einen Nettolandverbrauch von Null zu erreichen. Packen wir's an!

## Bodenverlust, na und?

Der Boden dient Pflanzen, Tieren und uns Menschen als wertvoller Lebensraum und Lebensgrundlage. Nur an die 30 Zentimeter tief ist fruchtbarer Boden, und wenn die Humusschicht erst einmal zerstört ist, braucht es Jahrhunderte, bis sich der Boden wieder regeneriert – pro Millimeter mindestens ein Jahr. Mikroorganismen und Kleinlebewesen wie Regenwürmer sorgen für gute Bodenstruktur und bauen Humus auf. Die Biobäuerinnen und Biobauern wiederum fördern durch ausgeklügelte Fruchtfolge und die Gabe von organischem Dünger statt chemisch-synthetischer Pflanzenschutz- und Düngemittel die Bodenlebewesen.

Gesunder, lebendiger Boden ist nicht nur Voraussetzung für nachhaltig gute Erträge, er schützt auch das Klima, indem er CO<sub>2</sub> bindet, das sonst in die Atmosphäre abgegeben würde.

Außerdem ist gut strukturierter Boden in der Lage, in kurzer Zeit große Mengen Wassers aufzunehmen und dieses lange zu speichern. Die Durchlässigkeit ist wichtig, um bei Starkregenfällen Überschwemmungen und Erosion vorzubeugen, während die Speicherfähigkeit bei Dürreperioden von großer Bedeutung ist.

Schlussendlich spielt er eine Rolle als natürliche „Klimaanlage“ – Beton und Asphalt erhöhen im Gegensatz zu Grünflächen die Umgebungstemperatur um ein Vielfaches.



„Wir sind nicht Hollywood, wir sind Bauern.“, sagt Martin Grünwald, der mit seiner Frau Sabine und den fünf Kindern Julia, Johanna, Magdalena, Simon und Paul am Loitzhof in Untertauern im Salzburger Land lebt und wirtschaftet. Er will damit unterstreichen, dass das, was Gäste dort erleben können, authentisch und echt ist, spannend, Natur pur.

von Regina Daghofer

# Biodiversität bringt Lebensfreude

Foto: © Loitzhof

Das schön renovierte traditionelle Bauernhaus ist umgeben von blühenden Wiesen und Weiden, alten Obstbäumen, einem Bach begleitet von Gehölzen, Wäldern, und den hohen Tauern. Pinzgauer Kühe grasen friedlich mit ihren Kälbern, Schmetterlinge flattern, Hummeln und Bienen summen, im Hintergrund das Quaken der Frösche, Eidechsen sonnen sich auf warmen Steinhaufen, Vögel füttern emsig ihre Jungen in den Nistkästen, Frühlingsgesang – Biodiversität.

„Das ist keine Aufgabe, sondern macht Spaß und bringt Lebensfreude“, sagt der Biobauer und die vermehrt er stetig durch unzählige Maßnahmen für mehr Artenvielfalt.

Das, was er an Tieren, Pflanzen und alles, was um seinen Hof so „kreucht und fleucht“ bietet, ist wahrlich besser als es eine Filmfabrik je erschaffen könn-

te. Denn so ein im Kreislauf mit viel Bedacht geführter Bauernhof ist eine runde Sache mit vielen Nischen.

## Für die Biodiversität auf die Bremse steigen

„Wir waren schon immer ein extensiver Betrieb, je intensiver bei den anderen bewirtschaftet wird, umso mehr gehen wir vom Gas herunter. Wir füttern seit 10 Jahren kein Kraftfutter mehr an unsere Rinder, kaufen keinen Dünger zu. Und das wirkt sich natürlich auch auf den Pflanzenbestand aus. Wir machen keine Nachsaaten oder sonstiges, wir haben eine vielfältige Genetik, die zu unseren Böden passt“, erklärt der Andersdenker. Das wirkt sich in einer beständigen Artenvielfalt seiner Wiesen aus, gesunden Kräutern im Futter und wunderschöne Blumen fürs Auge.

Die 20 ha Grünland werden nur zweimal gemäht, 9 ha Hutweide und eine Streuwiese sogar nur einmal. Von diesen Talflächen und der zugepachteten Alm können am Loitzhof 18 Milchkühe und 18 Stück Jungvieh durch Weide und Heu gefüttert werden. Die Pinzgauer, eine in Salzburg angestammte Rinderrasse, galt schon fast als ausgestorben, überzeugt aber durch ihre Anpassung an die Gebirgsregion. Eine Rarität unter seinen Tieren sind seit letztem Sommer vier „Österreichische Landenten mit und ohne Haube“. Deren Gesamtbestand wird nur mehr auf circa 100 Tiere geschätzt. Den ersten Nachwuchs hat es schon gegeben. Auch für seine acht Bienenvölkern hat Grünwald die ursprünglich in unseren Breiten in der Imkerei eingesetzte „Dunkle Honigbiene“ gewählt. Neben Wildbienen und Hummeln sichern sie die Bestäubung seiner Wiesenblumen und

Streuobstbäume. Obwohl der Hof auf 950m Seehöhe liegt, also absolut nicht im klassischen Obstbauggebiet, tragen die 100 Jahre alten knorrigen Bäume mit entsprechender Pflege jedes Jahr einen weißen Blütenzauber und vor allem gute Ernte, die zu Apfelsaft und Schnaps verarbeitet wird. Dieses Jahr wurden zehn neue gepflanzt, damit kommende Generationen Freude und Ertrag haben. Streuobstwiesen gelten als die artenreichsten Kulturlandschaften. Spalierbäume an der Wand des ca. 170 Jahre alten Bauernhauses machen auch in dieser Höhe eine Kultivierung von Birnen und Marillen möglich. Um den natürlichen Schädlingsbekämpfern Wohnraum zu bieten, werden an Bäumen und geschützten Wänden Vogelhäuschen angebracht. Eine „Drecklacke“ ist den Schwalben zum Nestbau belassen und findet auch bei den Kindern großen Anklang.

Froschlacken und Lesesteinhaufen bieten den Amphibien und Reptilien Lebensraum.

## Vielfalt bringt Stabilität

Im Wald werden alle Laubbaumarten länger stehen gelassen. In den jüngeren Beständen finden sich Fichte, Tanne, Lärche, Ahorn, Buche, Vogelkirsche, Vogelbeere, Holunder.

„Einen Jungwald wie diesen hier gibt es bei uns weit und breit nicht, unser Nachbar hat uns wegen des Dschungels immer belächelt. Seit dem letzten Sturm ist es anders geworden. Weil so eine Vielfalt einfach stabiler ist“, schmunzelt Martin. Natürlich darf auch ein bisschen Totholz als Lebensraum für unzählige Insekten, Pilze, Vögel und kleinen Säugetiere nicht fehlen.

„So ein Bio-Bauernhof gefällt vielen, auch unseren Gästen. Ohne sie, wir vermieten ganzjährig drei Ferienwohnungen, würde dieses System sich finanziell nicht so gut ausgehen“, aber es ist Martin wichtig, dass sie den Nutzungszusammenhang erkennen, zu vermitteln, dass all das, was sie sehen, durch Jahrhunderte lange Bewirtschaftung entstanden und die Produktion von Lebensmitteln auch jetzt noch die Basis seines Betriebes ist, damit sie Respekt vor einer Blumenwiese haben und nicht glauben, sie sei extra für sie „angelegt“ worden. „Ich hoffe, dass die Artenvielfalt bald allen wichtig wird und wir uns nicht mehr aufteilen in ProduzentInnen oder KonsumentInnen, NGOs oder Bauern und Bäuerinnen oder sonst irgendwie. Nur gemeinsam kratzen wir die Kurve.“ bringt Martin Grünwald unsere gemeinsame Verantwortung auf den Punkt.



# Boden(be-)ständige Küche

**Böden verändern sich mit der Art, wie man sie behandelt – das hat unmittelbare Auswirkungen auf das Obst und Gemüse, das auf ihnen heranwächst: Ein Plädoyer für den unverfälschten Genuss.**

von Sylvia Neubauer

Ein knackfrisch geernteter Bio-Apfel ließ 8 Wildbienen vergnügt summen, schaffte eine Wohlfühlzone für 12 Singvögel und erleichterte 24 Regenwürmern den Alltag – pathetisch gesprochen wohl gemerkt. Und doch steckt ein Quäntchen Wahrheitsgehalt dahinter: Unter schonenden Bedingungen herangezogene Pflanzen tragen zum Erhalt und zur Vielfalt unserer Böden bei. Und umgekehrt liefern gesunde Böden charakteristische Lebensmittel. Eine Win-win-Situation, die sich kulinarisch zunutze machen lässt. Das weiß auch Johann Reisinger – Vortragender und Koch aus Leidenschaft. Überhaupt setzt der Steirer auf Wissen: Wissen über alte, verschollen geglaubte Produkte und ihre Zubereitungsarten. Im Interview mit BioLife verrät er die „Ingredienzien“ für eine radikal natürliche Küche. Nur so viel vorweg: Es sind überraschend wenige ...

**Karotte ist nicht gleich Karotte und Sellerie ist nicht gleich Sellerie. Inwiefern prägt die Qualität des Bodens die Eigenschaften von Obst und Gemüse?** Neben der Sortenwahl an sich wirken sich auch die Region und der Boden auf die Qualität von Obst und Gemüse aus – sowohl was Form als auch Farbe, Lebensdauer und Geschmack anbelangt. Eine Pflanze, die ohne oder mit nur wenig Eingriff in die Materie – unter biodynamischen Bedingungen – heran-

wachsen durfte, hat in Hinblick auf Genuss und Gesundheit einen besonderen Wert.

Entscheidend sind die oberen 8-10 Zentimeter des Bodens, die viel Humus enthalten und in der Regel von Menschenhand beeinflusst werden. Hier stellen sich die Fragen: Welche Dünger kommen zum Einsatz? Werden überhaupt welche gebraucht? Sind die Dünger natürlichen Ursprungs – beispielsweise, indem Grasschnitt verwendet wird? Das alles sind entscheidende Punkte, die zum Aroma und Geschmack von Wurzelgemüse, Früchten und Co. beitragen.

**Die Qualität unterschiedlicher Böden ist Gegenstand der „Terroir-Karotten“.**

**Können Sie dieses Projekt vorstellen?** Der eigentlich aus der Weinwelt stammende Begriff Terroir beschreibt die Einflussfaktoren auf den Wein. Sie werden unter anderem durch Klima, Boden, aber auch durch den Menschen determiniert. Dieser Gedanke wurde auf Karotten umgelegt. Wir haben an sechs verschiedenen Standorten jeweils zwei Mal Karotten einer bestimmten Sorte ausgesät, die dann am Tag X bei einem sogenannten „Karotten-Terroir“ Work-



shop von einer internationalen Jury verkostet und gegenübergestellt wurden. Mittels Frageböden wurden individuelle Geschmackskomponenten erhoben. Weil jeder eine andere Wahrnehmung, ein anderes Verständnis und einen anderen Zugang zu einem Lebensmittel hat, kam dabei ganz Spannendes zutage. Parallel dazu analysierten GeologInnen die Erdschichten an den unterschiedlichen Standorten. Um vergleichbare Parameter zu erheben, wurde unter anderem der pH-Wert gemessen und der Gehalt an Kalk, Stein, Schluff eruiert. Fest steht, dass Böden samt ihren geologischen und witterungsbedingten Einflüssen den Geschmack von Obst und Gemüse ganz wesentlich beeinflussen.

**Was macht alte, oft in Vergessenheit geratene Lebensmittel so besonders?** Viele alte Obstsorten weisen narbenartige Auswüchse auf. Man kennt diese kleinen Flecken und „Punkterl“, wie sie beispielsweise die Schalen von Bio-Äpfeln zieren. Auf den rauen Stellen bündelt sich viel Energie in Form von wertvollen Inhaltsstoffen. Im Prinzip sind diese Warzen

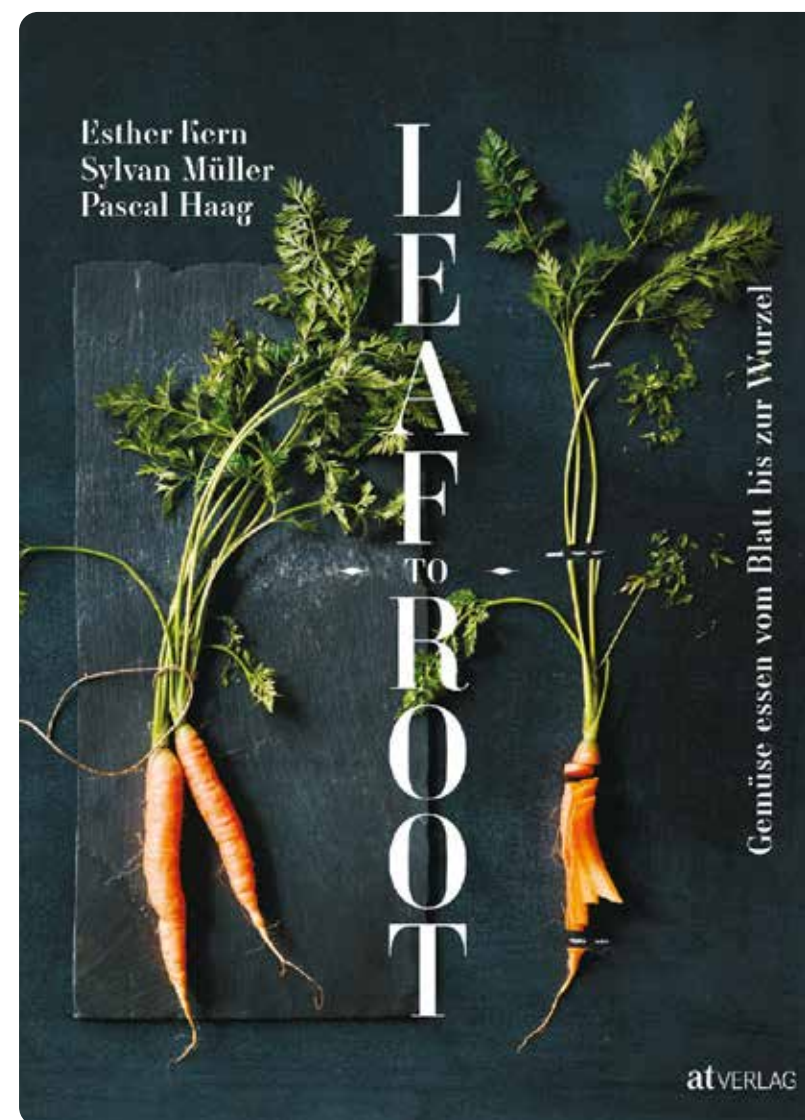


Foto: © Helge Neubauer

nämlich nichts anderes als Wunden, die der Pflanze zugefügt wurden. Um die Verletzungen zu heilen, werden natürliche Substanzen produziert, die den Apfel für den Menschen zum gesunden Powerobst machen. Ganz abgesehen davon schmecken alte Sorten anders als moderne Züchtungen.

**Wie lässt sich der Charakter eines Lebensmittels bei der Zubereitung bestmöglich bewahren?**

Mein Ziel beim Kochen ist das maximale Minimum. Dieser Grundphilosophie folgend empfehle ich, den Eigengeschmack eines Lebensmittels in den Mittelpunkt zu rücken, sprich nur unverfälschte Elemente zu verwenden – ohne etwas erzwingen oder korrigieren zu wollen. Durch das Hinzufügen von Gewürzen, Butter, Parmesan und Co. rücken hochwertige Bio-Lebensmittel samt ihren zahlreichen Geschmackskomponenten in den Hintergrund. Ein guter Tipp, um den natürlichen Geschmack eines Lebensmittels zu bewahren, ist es, Salz immer erst ganz zum Schluss, nachdem das Gericht

fertig ist, beizumengen. Bereiten Sie das Gericht salzfrei zu, probieren Sie es nach Vollendung und kosten Sie die volle Geschmacksvielfalt aus. Oft wird man feststellen, dass es gar nicht mehr erforderlich ist, überhaupt Salz hinzuzufügen.

**Können Sie ein Beispiel dafür aus der Praxis nennen?**

Wenn man drei unterschiedliche Kartoffelsorten hernimmt und jeweils zu Püree verarbeitet, schmeckt jedes davon anders. Aber eben nur dann, wenn man kein Salz beifügt. Ohne Salz lassen sich die feinen Geschmacksnuancen herauschmecken, die den einzelnen Kartoffeln eigen sind: Fruchtige Noten, süßliche und wässrige Komponenten, speckige und mineralische. Salz ist ein umami-Geschmacksträger – ein Geschmack abseits der üblichen vier Geschmacksrichtungen süß, salzig, sauer und bitter. Zwar intensiviert Salz Gerichte und lässt sie runder schmecken, gleichzeitig werden aber die ganz zarten Geschmacksparameter mit der Komponente umami überdeckt.

**Von Obst und Gemüse kann man kulinarisch viel mehr verwerten, als wir es hinlänglich gewohnt sind. Haben Sie ein paar Anregungen dafür, wie man Lebensmittel voll, sprich „Leaf to root“ auskosten kann?**

Von einer Kartoffel kann wirklich alles verwendet werden – von der Knolle angefangen über die Schale bis hin zum Fond, der beim Kochen der Kartoffeln übrig bleibt. Die geschälte Kartoffel lässt sich vielseitig, etwa zu einem guten Püree oder zu Rösti verarbeiten. Die Kartoffelschalen können mit etwas Öl im Rohr getrocknet und zu crispy Chips verarbeitet werden. Ein Teil des Wassers, das beim Kochen der Kartoffeln zurückbleibt, lässt sich mit etwas Butter in das Püree einarbeiten. Oder man nimmt den Kartoffelfond für eine Salatmarinade her. Wenn man noch ein bisschen Essig sowie ein kaltgepresstes Sonnenblumen- oder Olivenöl hinzufügt, so hat man eine traumhafte Basis für einen grünen Salat.

Schalen von Karotten, die normalerweise im Abfall landen, können mit wenig Fett geröstet, dann mit Wasser aufgegossen, abgeseiht und eingekocht werden. Diese Essenz schmeckt wunderbar süß. Getrocknete Karottenschalen erinnern geschmacklich an Karamell und können für Süßspeisen – für einen Crumble, einen Kuchen oder für Müsli – verwendet werden. Die beim Entsaften von Karotten zurückbleibenden Pressrückstände lassen sich trocknen und eignen sich als Topping für einen Salat. Ebenso kann daraus ein Mehl hergestellt werden – die Grundlage für Karottenbutter, Karottencrissini oder Brot.

**Der Einkauf bildet die Basis für ein gutes Gericht. Worauf sollte man achten, um nicht nur volle Vielfalt, sondern auch vollen Geschmack auf den Teller zu bekommen?**

Fragen Sie sich: Welche Jahreszeit haben wir gerade? Wo leben wir? Was gibt es jetzt? Die Auswahl der Lebensmittel sollte sich an den vier Jahreszeiten orientieren. Hin und wieder darf natürlich dennoch einmal eine Orange oder eine Zitrone im Einkaufswagen landen, aber die Basis sollten saisonale und regionale Bio-Lebensmittel ausmachen. Lebensmittel, die geerntet werden, wenn sie voll ausgereift sind, haben ihr optimales Aroma erreicht und schmecken wunderbar. Wer zum Beispiel direkt beim Biobauern/der Biobäuerin saisonal einkauft, wird mit einer unglaublichen Vielfalt an Lebensmitteln konfrontiert – selbst im Winter. Viele Menschen glauben nämlich, in der kühlen Jahreszeit gäbe es kein Obst und Gemüse. Ein Irrtum. Auch im Winter lassen sich mit einem guten Kraut, einem guten Kohl oder einem guten Endiviensalat bombastische Gerichte kreieren.

## Weitere Infos

[www.johann-reisinger.at](http://www.johann-reisinger.at)  
Koch & Sensorik Workshop auf Anfrage

**Buchtipp:** Leaf to Root – Gemüse essen vom Blatt bis zur Wurzel: Kern, Haag, Müller, At Verlag, 7. Auflage: 2020





## Feinster regionaler Bio-Genuss

# im „Glashaus“

Am Grünmarkt in Linz-Urfahr hat BIO AUSTRIA OÖ einen Genuss-Tempel für beste Bio-Produkte aus der Region ins Leben gerufen. „Das Glashaus – Der BIO AUSTRIA Markt“ bietet ein völlig neues Angebot an Bio-Produkten mit Erlebniswert.

### Einkaufen wie in der Greisslerei

Das „Glashaus“ ist ein Ort der besonderen Bio-Qualität. „Wir vom „Glashaus“ sehen uns nicht in der Reihe der klassischen Supermärkte sondern eher in der Tradition der Greisslerei. Wir kennen alle unsere rund 70 LieferantInnen und die Geschichte zu ihren Produkten und geben diese Informationen gerne an unsere KundInnen weiter - zu guten Produkten gehört eine gute Beratung einfach dazu. Bei uns kann man einkaufen, ins Gespräch kommen und sich bei speziellen Veranstaltungen darüber

hinaus zusätzlich Know-how holen“, erklärt Michael Schmid, Geschäftsführer der neu gegründeten BIO AUSTRIA OÖ Frischmarkt GmbH. Dass die Bio-Produkte der BIO AUSTRIA Betriebe auch von Informationen begleitet werden, ist Franz Waldenberger, Obmann von BIO AUSTRIA OÖ, besonders wichtig: „Unsere Biobäuerinnen und Biobauern arbeiten nach Verbands-Richtlinien, die über das gesetzlich Nötige weit hinaus gehen. Sie erzeugen damit Lebensmittel mit höchstem Bio-Standard und leisten dabei zusätzlich viel für die Umwelt. Die Menschen wollen wieder mehr Hintergründe zu den Produkten wissen, die

von Sigrid Weissengruber

sie kaufen und diese Informationen erhalten alle Interessierten im „Glashaus“, so Waldenberger. Der Dialog zwischen den bäuerlichen ErzeugerInnen und den KonsumentInnen soll zusätzlich durch Seminarangebote verstärkt werden.

### Von absolut frisch bis zu Convenience

Ein umfangreiches Produktsortiment in bester Bio-Qualität ergänzt um Kosmetik und Reinigungsmittel wartet auf die KonsumentInnen. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Feinkosttheke: hier finden sich frisches Brot und Gebäck,

Frischfleisch, Wurst- und Selchwaren, Käse, aber auch besondere Spezialitäten wie Dry Age Steaks vom Rind und Schwein oder heimischer Fisch. Aufstriche und Salate werden frisch zubereitet, angelieferte Rinderhälften vor Ort zerlegt. „Ich bin begeistert von der Individualität und Kreativität der bäuerlichen ProduzentInnen – kein Produkt kommt von der Stange, alle werden mit besonderer Sorgfalt, Liebe und einem hohen Qualitätsanspruch hergestellt“, schwärmt Michael Schmid.

Auch Convenience-Produkte umfasst das Bio-Sortiment: neben Klassikern wie Fleischknödel, Sugo, Gulasch und für Naschkatzen Kuchen im Glas gibt es auch innovative Tiefkühl-Waren. So etwa Bio-Produkte vom Brot bis zu Knödel die eines gemeinsam haben – sie enthalten alle Bio-Gemüse. Saisonale Angebote bringen Abwechslung ins

Sortiment: Brennnessel-Pesto, wenn die jungen Blätter sprießen, Sirupe aus Kräutern und Früchten der Jahreszeit und Wild im Herbst. KundInnen können sich auf dem Weg zur Arbeit oder nach Hause mit frischen oder fertigen Gerichten genauso versorgen wie ihren Wocheneinkauf tätigen. Am Freitag gibt es außerdem von 12 – 18 Uhr Marktstände vor dem „Glashaus“ mit zusätzlichen Bio-Produkten.

### Regional Einkaufen mit Erlebniswert

Ein weiteres zentrales Element ist eine Schau- und Erlebnisküche, in der die im Geschäft verfügbaren Produkte zu Mittagsgerichten verarbeitet werden. Das feine, handgemachte Bio-Mittagsmenü gibt es von Mo-Do, 12 - 13.30 Uhr zum Mitnehmen und genießen! Kompetente fachliche Beratung, die Geschichten hinter den Produkten und der direkte Kontakt zu den ProduzentInnen schaffen einen Mehrwert beim Einkauf. Transparenz und Information



*Konsumentinnen und Konsumenten ist in Sachen Lebensmittelqualität bio und regional besonders wichtig. Die Biobäuerinnen und Biobauern von BIO AUSTRIA haben dafür das perfekte Angebot: Sie produzieren bio, regional und sicher. BIO AUSTRIA Betriebe erzeugen eine Bio-Qualität deutlich über den gesetzlichen Vorgaben: Sie setzen auf Kreislaufwirtschaft, hofeigene Dünge- und Futtermittel, achten besonders auf den Boden und das Wohl ihrer Tiere. Sie sorgen für wertvolle Lebensmittel aus der Region und eine regionale Wertschöpfung. Die Einhaltung dieser höheren Standards wird durchgängig kontrolliert. KonsumentInnen, die auf das gelb-grüne BIO AUSTRIA Zeichen achten, kaufen also höchste heimische Bio-Qualität.*

sind besonders wichtig: Wo kommen die Produkte her, welche ProduzentInnen stehen hinter ihnen, wie wird Bio kontrolliert, und nach welchen Richtlinien werden die BIO AUSTRIA Produkte produziert? Im „Glashaus – Der BIO AUSTRIA Markt“ werden alle diese Fragen beantwortet. Außerdem gibt es regelmäßig Veranstaltungen wie Koch-Events bei denen interessierte KundInnen Spannendes zur Verarbeitung erfahren können.

**Öffnungszeiten**  
**„Glashaus – Der BIO AUSTRIA Markt“:**  
 Mo, Di, Do und Fr: 8<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup> Uhr  
 Mi: 8<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup> Uhr  
 Sa: 7<sup>00</sup> – 13<sup>30</sup> Uhr  
**Markt vor dem „Glashaus“:**  
 Fr: 12<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup> Uhr  
[www.glashaus.bio](http://www.glashaus.bio)  
[facebook.com/BioGlashaus](https://facebook.com/BioGlashaus)



# Südlische Gastfreundschaft beim Mochoritsch

Die drei Geschwister Hannes, Anja und Josef Jernej führen mit Leidenschaft ein Familienunternehmen, das ihre Eltern Anna und Josef in den 60er Jahren aufgebaut haben. Sie sind Gastgeber nicht nur mit großem Herz für MitarbeiterInnen, Gäste und LieferantInnen, sondern auch für den Biolandbau.

von Veronika Gschöpf-Prohaska

## Die Raststätte auf dem Weg in den Süden, die auf Bio setzt

Lange Zeit war das Gasthaus in Rückersdorf im Süden der Gemeinde Völkermarkt der alleinige Sitz des Familienunternehmens. Um jedoch weniger vom Tourismus abhängig zu sein, hat sich die Familie 2001 für den Bau der Griffen-Rast entschieden. Für viele Urlauber ist sie bereits ein Begriff. Reisende durch Kärnten treffen sie auf der A2-Autobahn zwischen Wolfsberg und Völkermarkt an und wer sich für einen Stopp entscheidet, darf dort Kuli-

*„Das feedback der Gäste ist sehr positiv, sie freuen sich, dass wir diesen Weg gehen“,*

nimmt Hannes Jernej wahr und fühlt sich bestätigt. Das Ziel für die kommenden Jahre ist die Ausweitung des Bio-Anteils auf 75%. Mehr Info's zu den Gastro-Betrieben und seinen Lieferanten unter [www.mochoritsch.at](http://www.mochoritsch.at).

narik nicht nur genießen, sondern auch erleben und wird im Service mehr als verwöhnt. Längst haben auch Einheimische diesen Ort für sich entdeckt.

Vor einigen Jahren entschied sich die gesamte Familie sowohl in der Gastronomie als auch in der Landwirtschaft neue Wege zu gehen. Das Ziel war, die landwirtschaftlichen Flächen zu 100% auf ökologische Bewirtschaftungsweise umzustellen und in der Gastronomie den Bio-Anteil stufenweise zu erhöhen, der mittlerweile über 50% im Einkauf ausmacht. Hannes Jernej begann für die Gaststätten Partnerschaften mit Biobetrieben aufzubauen. So zum Beispiel mit der bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Bio Schwein Austria, Freiland Puten Osterwitz, Sonnberg und Bio-Karawankenfisch und anderen bio-zertifizierten Betrieben. Denn eines war klar: der Bio-Warenfluss musste gewährleistet sein. Eine halbe Sache, ein bisschen Bio-Fleisch oder Bio-Fisch ab und zu, das war kein Thema. Sukzessive finden sich Bioprodukte in sämtlichen Produktgruppen: vom Kärntner Apfelsaft über Gewürze, Kaffee und Tee sowie Kärntner

Käsnudeln und Käse bis hin zum Wein und Vieles mehr. Dank der gut aufgebauten, fairen und nach Möglichkeit direkten Lieferbeziehungen sind überraschende Preissprünge ausgeblieben. Wichtig war, bestehenden Lieferanten aus der Region eine Chance und die benötigte Zeit für eine Bio-Umstellung zu geben. Das ermöglicht langfristige, gemeinsame Zukunftsperspektiven.

Logisch war auch der Schritt zur Kooperation mit BIO AUSTRIA. Das Know-how des Vereins war vor allem bei der Umstellung in der Landwirtschaft sehr hilfreich und ist auch laufend von Bedeutung. „Eine Ansprechperson steht bei Bedarf immer für Rat zur Seite“, so Hannes Jernej. Durch das von der Austria Bio Garantie zertifizierte Bio-Angebot in den Gastbetrieben und dank der BIO AUSTRIA Gastropartnerschaft ist der klare Weg nachvollziehbar und so kann in weiterer Folge das nach außen sichtbar gemacht werden, wovon Familie Mochoritsch überzeugt ist: „Biologisches Wirtschaften macht für uns langfristig Sinn und ist die Zukunft!“



Mutter Anna, die einstige Wirtin und Köchin des Hauses, und Hannes, Anja und Josef (vlnr)



Der Fisch hat keinen weiten Weg – er kommt aus Biofischzucht in den Karawanken.



Gästemeinung: „Wir schätzen besonders, dass viele Salate von eigenen Feldern kommen und dass alles frisch zubereitet wird. Und natürlich die Suppe!“

## An der Quelle guter Lebensmittel

Gemüse und Getreide von eigenen Feldern zu ernten und zu verwenden hat beim Mochoritsch lange Tradition. Die eigene Landwirtschaft umfasst 60 ha Ackerland, davon wird im Umfang von 10ha Feldgemüsebau betrieben. Tatkräftig unterstützt wird Familie Mochoritsch hierbei von einem langjährigen Biobetrieb in der Region – der Biohof Tomic weiß mit seiner Expertise im biologischen Ackerbau über die optimale Fruchtfolge im Unterkärntner Klimagebiet bestens Bescheid.

Zu den Ackerkulturen gehören Dinkel, Buchweizen, Ölkürbis, Körnererbse, Sonnenblumen. Im Gemüsebau werden Blattsalate, Gurken, Rote Rüben, Paprika, Pfefferoni, Artischocken, Melanzani, Kraut und Karotten, Zucchini, Speisekürbis und Kräuter kultiviert. Die

Ernte – seit dem heurigen Jahr hat sie den anerkannten Bio-Status - findet sich in der eigenen Gastronomie sowie auch im Mocho Markt wieder (siehe Infobox).

Die Vielfalt im Anbau macht nicht nur die Landschaft bunt und vielfältig, sie bringt auch gesunde Vielfalt in die Speisekarte. Zum Selbstverständnis im Mochoritsch gehört auch, dass die typisch kärntnerischen Speisen, die Klassiker der österreichischen Küche und auch die mediterranen Gerichte hausgemacht werden, mit Ausnahme der Bio-Käsnudeln die aus dem Metnitztal vom Betrieb Leitgeb kommen. So wird die Küche von einer hauseigenen Fleischmanufaktur und Patisserie ergänzt, in die mehr und mehr Biorohstoffe ihren Weg finden, seit heuer sogar das eigene Bio-Weizen- und Bio-Dinkelmehl. Mit der Bio-Ernte der eigenen Felder wächst auch das Angebot an vegetarischen Gerichten. Man darf sich überraschen lassen!

## Alpe Adria Genüsse auch für daheim – der Mocho Markt

Frische und haltbare Köstlichkeiten, viele davon von Kärntner Biobauern sowie aus Istrien und Friaul – ob für den Alltag oder als Souvenir – sind ganzjährig im Markt erhältlich.

## Sommerlokale zwischen Tradition und Moderne

Wer nicht nur durch Kärnten fährt, sondern insbesondere in Unterkärnten verweilt, dem seien in den Sommermonaten einerseits das traditionelle Stammgasthaus in Rückersdorf und andererseits das Mocho-Eck am Klopeinersee empfohlen. Egal ob dort oder da - in den Speisekarten der drei Gaststätten treffen sich immer traditionelle Schmankerln mit innovativen Kreationen.



## BioBloom:

# Vertraue der Natur!

2015, zu einer Zeit in der Produkte aus CBD, also Cannabidiol (ein Cannabinoid der Hanfpflanze) noch in den Kinderschuhen steckten, starteten Elisabeth Denk und Christoph Werdenich die ersten Versuche mit Nutzhanf auf den familieneigenen bio-zertifizierten Feldern.

von Andrea Klampfer

Fotos: © Bio Bloom

Elisabeth Denks Familie ist bereits seit Jahrzehnten in der Bio-Landwirtschaft tätig. Nachdem diese Versuche von Erfolg gekrönt waren, wurde 2016 die Firma BioBloom gegründet.

Gemeinsam mit Thomas und Stefan Denk sowie 25 fixen MitarbeiterInnen entwickelte sich der innovative Bio-Betrieb in Apetlon (Burgenland) zu einem der größten Bio-CBD Produzenten im deutschsprachigen Raum weiter: auf rund 110 Hektar bio-zertifizierter Fläche wachsen nun Nutzhanfpflanzen, die die Basis für die BioBloom Gesundheitsprodukte bilden.

### Alles Bio

Vom elterlichen Bio-Betrieb geprägt, war es für die GründerInnen von Bio-Bloom selbstverständlich, den Bio-Gedanken weiterzuführen und den Hanf biologisch anzubauen. „Da mein Vater schon jahrelang seine Landwirtschaft biologisch führte, ist für uns nichts anderes als Bio in Frage gekommen. Neben der Gesundheit des Menschen steht bei uns natürlich auch der sorgsame Umgang mit den Ressourcen der Natur im Mittelpunkt. Betriebswirtschaftlicher Erfolg auf Kosten unserer Natur ist ein absolutes „No-Go“. Für mich ist es, wenn man die Gesundheit im Fokus hat, gar nicht möglich, nicht biologisch

zu produzieren. Alles was man dem Körper zuführt, sollte biologisch sein!“ – so Elisabeth Denk im Gespräch.

### Alles gut

Die Gesundheit des Menschen steht bei BioBloom im Mittelpunkt.

Die Produkte erfreuen sich einer steigenden Nachfrage, sodass zurzeit die Neugestaltung und der Umbau des Produktionsbereichs am Plan stehen. „Zufriedene Kundinnen und Kunden sind die beste Bestätigung für uns. Wir schaffen es, ehrlich biologisch produzierte Produkte zu entwickeln, die wirksam sind und so vielen Menschen mehr Wohlbefinden bringen. Darauf bin ich sehr stolz.“ – so Elisabeth Denk im Interview.

Um auf diesem eingeschlagenen Weg weiter zu gehen, wäre es laut Elisabeth Denk, wichtig, dass sich auch in der Gesellschaft ein Verantwortungsfühl durchsetzt. „Qualität vor Quantität! Denn Massenproduktion ist vielfach mit Ausbeutung von Menschen, Tieren und der Umwelt verbunden. Es muss sichergestellt werden, dass Kinder und Jugendliche ein Bewusstsein bzgl. gesunder Lebensmittel und Ernährung entwickeln. Etwa durch Schulfächer oder gesundes Mittagessen in Schulen und Kindergärten. Natürlich ist hier auch die Politik ge-

fordert, um die Rahmenbedingungen dafür zu schaffen.“

Die gewissenhafte Handhabung von Ressourcen spiegelt sich auch in der Betriebsentwicklung wider. So war BioBloom von Beginn an ein Partner-Betrieb von BIO AUSTRIA. Durch strenge Kriterien und gewissenhafte Produktion können somit verlässlich sichere Lebensmittel in hoher BIO AUSTRIA Qualität produziert bzw. verarbeitet werden.

Mittlerweile werden die Produkte von BioBloom europaweit vertrieben. Weitere Länder und Märkte werden folgen, da der Trend nach hochwertigen biologischen Produkten weltweit steigt. In Österreich produzierte Bio-Produkte haben – so Elisabeth Denk – einen ausgezeichneten Ruf und sind aufgrund des hohen Qualitätsstandards äußerst gefragt. „Die Menschen scheinen immer mehr Wert auf Qualität zu legen und wollen wissen, was in den Produkten drinnen ist. Hier ist uns auch sehr wichtig unsere Kundinnen und Kunden aufzuklären und transparent zu agieren. Ich bin davon überzeugt, dass immer mehr Menschen den Vorteil von biologischen Produkten für sich und die Umwelt erkennen und ihr Konsumverhalten dahingehend ausrichten werden.“



## {miteinander} Menschen unterstützen

**Zum 45. Geburtstag startete dm unter dem Motto „45 Jahre, 45 x Gutes tun“ eine neue {miteinander}-Initiative. Das Ziel: Die Menschen in diesem Sommer einander näherzubringen.**

Initiativen, die Menschen zusammenbringen – egal woher und wie alt die Menschen sind, welche Religion oder Weltanschauung sie haben und ob sie aus der Mitte der Gesellschaft kommen oder einer sogenannten Randgruppe angehören. dm suchte Anfang des Jahres 45 Projekte mit genau diesem Ziel. „Wir wollen Menschen miteinander in Kontakt bringen, damit Vorurteile abgebaut werden, damit Freundschaften entstehen, damit gegenseitige Unterstützung und bürgerschaftliches Engagement wachsen können“, erklärt dm Geschäftsführer Harald Bauer.

Bei fast 200 Einreichungen hatten die dm Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

die Qual der Wahl. Denn sie waren es, die die Favoriten aus Ihrer Region und somit die 45 Sieger wählten. Von April bis September werden die Initiativen durch dm begleitet.



In den Lerncafés werden Kinder und Jugendliche unterstützt.

### Facettenreiche Siegerprojekte

Die Auswahl reicht von einem Verein, der Menschen mit Handicap das Fliegen ermöglicht, über Selbsthilfegruppen, die Angehörige von Demenzerkrankten zusammenbringt bis hin zu Lerncafés, in denen Kinder und Jugendliche verschiedener Herkunft, Betreuung und Unterstützung finden. Alle Details zu den Siegern finden Sie unter [dm-miteinander.at](https://dm-miteinander.at)

### Unterstützung durch Spenden

Auch die KundInnen können die Projekte unterstützen. Beim Kauf der limitierten Jubiläumstasche im Herzerl-Design gehen 1€ vom Erlös an die 45 Projekte. Zudem gibt es in den Filialen die Möglichkeit einen frei gewählten Betrag an der Kassa zu spenden.



Kinder mit Handicap heben in Vorarlberg gemeinsam ab.





# Wertvolles Lagern



|                                                                                |                                                                           |                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Blattsalate, Portulak, Chinakohl                                               | eingepackt, feucht, ab und zu lüften                                      | KS                                                                                               |
| Radicchio, Zuckerhut                                                           | eingepackt, trocken                                                       | KS                                                                                               |
| Brokkoli, Karfiol, Romanesco                                                   | Blätter nicht entfernen, rasch verbrauchen                                | KS                                                                                               |
| Karotten, gelbe Rüben, Pastinaken, Petersilwurzel                              | Laub entfernen, ungewaschen, nicht neben Obst lagern                      | KS                                                                                               |
| Sellerie (Knolle), Rettich, Rüben                                              | Laub entfernen, ungewaschen, Schnittfläche bedecken                       | KS                                                                                               |
| Rote Rübe                                                                      | Laub entfernen, feucht, eingepackt                                        | KS                                                                                               |
| Kraut, Wirsing                                                                 | Schnittfläche mit Folie/Pergamentpapier bedecken                          | KS                                                                                               |
| Kartoffeln                                                                     | kälteempfindlich, trocken und dunkel(!) lagern, ungewaschen               | kühl/dunkel                                                                                      |
| Süßkartoffeln                                                                  | sehr kälteempfindlich, trocken, ungewaschen, luftig                       | RT/dunkel                                                                                        |
| Knoblauch, Zwiebel                                                             | trocken, luftig, nicht neben Obst lagern                                  | RT/dunkel                                                                                        |
| Radieschen                                                                     | Blätter entfernen, feucht, eingepackt; am besten in einer Box             | KS                                                                                               |
| Fenchel, Kohlrabi                                                              | Blätter entfernen, feucht, eingepackt                                     | KS                                                                                               |
| Spinat und Mangold, Bohnen                                                     | feucht, eingepackt, rasch verbrauchen                                     | KS                                                                                               |
| Frühlingszwiebeln, Spargel, Grünkohl, Sprossenkohl, Rhabarber, Stangensellerie | feucht, eingepackt                                                        | KS                                                                                               |
| Lauch                                                                          | trocken, nicht neben offenen Lebensmitteln                                | KS                                                                                               |
| Zuckermais                                                                     | eingepackt, mit Blättern lagern, rasch verbrauchen                        | KS                                                                                               |
| Kürbis                                                                         | kälteempfindlich, Schnittfläche bedecken                                  | RT                                                                                               |
| Gurke                                                                          | sehr kälteempfindlich, Schnittfläche bedecken                             | kühl/ dunkel                                                                                     |
| Zucchini                                                                       | kälteempfindlich; Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks möglich         | kühl/KS                                                                                          |
| Melanzani, Paprika                                                             | kälteempfindlich; dunkel und nicht neben Obst lagern                      | kühl/KS                                                                                          |
| Chilli und Pfefferoni                                                          | kälteempfindlich; eignen sich gut zum Trocknen                            | kühl/ dunkel                                                                                     |
| Tomaten                                                                        | sehr kälteempfindlich; separat lagern, reifen nach, nicht im Kühlschrank! | RT/ dunkel                                                                                       |
| Kräuter                                                                        | feucht, in Tuch einwickeln, rasch verbrauchen                             | KS                                                                                               |
| Plize                                                                          | in feuchtes Tuch einschlagen, rasch verbrauchen                           | KS                                                                                               |
| Sauerkraut                                                                     | in Schraubglas umfüllen, säuert nach, ab und zu lüften                    | KS                                                                                               |
| KS                                                                             | Kühlschrank(max. 6°C)                                                     | kühl: 10-15° (kühler Keller oder Speis)                                                          |
| RT                                                                             | Raumtemperatur                                                            | feucht, aber nicht nass bzw. im Wasser liegend<br>eingepackt: In Papier, Foliensack oder in Tuch |

## GEMÜSE

- unterschiedliche Lagerbedingungen beachten
- ungewaschenes Gemüse hält länger
- Blätter von Radieschen, Fenchel und Karotten entfernen und für Pesto, Salate und Suppen verwenden
- möglichst frisch und reif verwenden, auf Saisonalität achten
- einfrieren ist bei den meisten Gemüsesorten eine gute Alternative

## KÄSE

- Käse im Kühlschrank vor Austrocknung und Fremdgerüchen geschützt lagern (Folie/Fettpapier, Glasbehälter, Boxen)
- Frischkäse bei max. 6°C, Schnitt- und Hartkäse kühl lagern
- Oberfläche muss trocken bleiben sonst bildet sich unerwünschter Schimmel
- 1-2 Stunden vor dem Verzehr (Weich-, Schnitt- und Hartkäse bei Raumtemperatur) Käsearoma entfalten lassen
- Frischkäse in Originalverpackung lagern und immer gekühlt servieren



## OBST

- Steinobst (Zwetschken, Kirschen, Marillen ...) ist im Kühlschrank ein paar Tage haltbar
- Äpfel kühl lagern, nicht zu trocken (Keller oder Kühlschrank)
- Obst getrennt von Gemüse lagern, da während der Lagerung das „Reifegas“ Ethylen produziert wird
- Beeren: ungewaschen im Kühlschrank 1-2 Tage haltbar, max. 6°C, möglichst flach auflegen, nach dem Waschen sofort essen
- nur Obst zum raschen Verzehr bei Raumtemperatur lagern



## BROT

- gut geeignet sind Ton- oder Keramikbehälter, auch Emaildosen mit Belüftungslöchern und Holzbrotboxen
- regelmäßiges Auswischen der Behälter mit Essig verhindert Schimmelbildung
- bei Raumtemperatur lagern, Brot zum Schutz vor Austrocknung zusätzlich in Papier oder Tuch einschlagen

## FLEISCH

- bei Einkauf und Lagerung Kühlkette nie unterbrechen
- Fleisch verdirbt schnell, daher immer an kältester Stelle im Kühlschrank, im untersten Kühlschrankfach (über der Gemüseschublade) bei 0 bis max. 4°C aufbewahren
- Rindfleisch ist 3-4 Tage, Kalb- und Schweinefleisch 2-3 Tage, Geflügel 1-2 Tage haltbar
- Faschiertes am Tag des Einkaufs verkochen bzw. einfrieren
- vakuumiertes Fleisch hält länger (bei max. 2-6°C lagern)
- aufgeschnittenes Fleisch hält kürzer, da die größere Oberfläche mehr Angriffsfläche für Mikroorganismen bietet
- im Kühlschrank nie offen lagern (z.B. Schüssel mit Teller abdecken)
- immer rasch tiefkühlen, aber langsam im Kühlschrank in einer Schüssel auftauen – verhindert Fleischsaftverluste & Fleischsaftübertragung



## EIER

- nach dem Kauf kühl (am besten im Kühlschrank) lagern
- nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums Durcherhitzen

## ÖLE

- lichtgeschützt lagern (im Kühlschrank/Küchenschrank oder dunklen Flaschen)
- kaltgepresste Öle gekühlt lagern, Olivenöl bei Zimmertemperatur

## MILCHPRODUKTE

- gekühlt bei max. 6°C lagern
- Butter immer geschlossen lagern, damit sie keine Fremdgerüche annimmt

## GETREIDE

- trocken und vor Licht geschützt in der Originalverpackung lagern
- offene Packungen am besten in Schraubgläser oder Einmachgläser mit Glasdeckel umfüllen & regelmäßig auf Schädlinge kontrollieren
- ganze Körner halten länger, daher Getreide am besten frisch mahlen und flocken

## MINDESTHALTBARKEITSDATUM

Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt an, bis wann ein ungeöffnetes Lebensmittel bei richtiger Lagerung alle seine charakteristischen Eigenschaften behält. Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum einmal überschritten, bedeutet das also **nicht**: Ab in den Müll! Viele Produkte sind nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums immer noch einwandfrei genießbar. Besser man öffnet die Verpackung und vertraut auf die eigenen Sinne – Sehen, Riechen, Schmecken. Es dient als Orientierungshilfe bis wann die gekauften Lebensmittel zirkulär verbraucht werden sollen und hilft beim Anlegen von Lebensmittelvorräten. Anders beim Verbrauchsdatum. Bei sehr leicht verderblichen Lebensmitteln wie rohem Fleisch, Fisch oder Rohmilchprodukten wird statt dem Mindesthaltbarkeitsdatum ein Verbrauchsdatum angegeben. Diese Lebensmittel müssen unbedingt richtig gelagert werden und sollen nach Ablauf des Verbrauchsdatum nicht mehr verzehrt werden.



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.





# Biologisch genießen

Frische, unverfälschte Zutaten aus biologischer Landwirtschaft sind die beste Basis, um köstliche Gerichte zu zaubern. Sie werden nicht durch schnelllösliche Düngemittel oder große Mengen Kraftfutter künstlich hochgepusht, sondern dürfen in Ruhe reifen und wachsen. Unsere Biobäuerinnen und Biobauern unterstützen die Pflanzen dabei auf natürliche Weise.

## Wedges

### mit Dips

#### Wedges

- 6 Bio-Erdäpfel  
2-3 EL Bio-Sonnenblumenöl  
Salz  
Bio-Gewürze (z.B. Thymian, Basilikum, Oregano)

#### Bio-Kresse-Dip

- 250 g Bio-Joghurt  
1/2 Beet Bio-Kresse  
etwas Bio-Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

#### Bio-Tomaten-Paprika-Dip

- 250 g Bio-Joghurt  
1 TL Bio-Tomatenmark  
1/2 TL Bio-Paprikapulver  
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200°C, Umluft 180°C, Gas Stufe 4 vorheizen. Die Erdäpfel unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und je nach Größe vierteln oder achteln. Das Öl, Salz und Gewürze in einer Schüssel vermischen und die Erdäpfelspalten darin marinieren. Erdäpfel auf ein Backblech legen und im Ofen 45 Minuten backen, bis sie gar und hellbraun sind. Mit den Dips oder Kräutertopfen servieren.

Für beide Dips: Joghurt mit den Zutaten glatt rühren und in einer kleinen Schüssel anrichten.



**Tipp**  
Im Herbst eignen sich heimische Pilze als Beilage.  
Als winterliche Variante empfiehlt sich buntes Wurzelgemüse.

## Cremige Bio-Polenta

### mit buntem Bio-Sommergemüse

Rezept: Mangolds aus Graz

Bio-Zutaten für 4 Portionen

#### Cremige Bio-Polenta

- 700 ml Bio-Gemüsebrühe 1 EL Bio-Petersilie  
1 EL Bio-Butter 30 g Bio-Parmesan  
200 g Bio-Polenta Salz, Pfeffer  
100 ml Bio-Milch oder Bio-Obers

#### Buntes Bio-Sommergemüse

- 300 g Bio-Sommergemüse 1 Zehe Bio-Knoblauch  
(Zucchini, Paprika, 2 EL Bio-Olivenöl (oder  
Melanzani, Karotten ...) Sonnenblumenöl, Leinöl)  
300 g Bio-Cherrytomaten Salz, Pfeffer  
½ Bio-Zwiebel

Die Gemüsebrühe und 1 EL Butter in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Polenta einrieseln lassen und mit Schneebecken glatt rühren. 3 Minuten sanft köcheln lassen, mehrmals umrühren, nun Milch oder Obers dazugeben. Polenta zur Seite stellen und ausquellen lassen. Flüssigkeit kann noch dazugegeben werden, wenn es zu wenig ist.

Petersilie waschen, trockenschleudern und hacken.

Die gequollene Polenta mit frisch geriebenem Parmesan und Petersilie vermengen, mit Salz und frisch geriebenem Pfeffer abschmecken. Polenta beim Anrichten nach Belieben mit frittiertem Salbei, einem Zweig Rosmarin oder Thymian garnieren.

Eine ganz feine Variante: Trüffel Öl darüber träufeln. Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und schneiden.

Gemüse, Zwiebel und Knoblauch mit Olivenöl in einem Wok sanft glasig durchgaren. Das Gemüse soll noch knackig bleiben. Anschließend mit den Cherrytomaten vermischen, mit Salz und frisch geriebenem Pfeffer würzen. Polenta mit dem bunten Röstgemüse servieren.

## Bio-Krautrouladen

### und cremiges Bio-Rübengemüse

Rezept: Restaurant der Therme Blumau

Bio-Zutaten für 4 Portionen

#### Krautrouladen

- 6 Bl. Bio-Weißkraut 600 g Bio-Faschiertes (Styria Beef)  
Salz, Bio-Kümmel  
**Fülle**  
1 Bio-Zwiebel 2 Bio-Eier  
1 TL Bio-Sonnenblumenöl 20 g Bio-Petersilie  
2 Bio-Semmeln Bio-Majoran  
etwas Bio-Milch Salz, Pfeffer

#### Cremiges Bio-Rübengemüse

- 2 Bio-Rüben (Navette) 15 ml Bio-Sonnenblumenöl  
1 Bio-Zwiebel Salz, Bio-Pfeffer  
etwas Bio-Gemüsebrühe Salzerdäpfel  
20 g Bio-Mehl glatt 280 g Bio-Erdäpfel (fest kochend)  
40 g Bio-Sauerrahm  
4 g Bio-Paprikapulver Salz, Bio-Kümmel (edelsüß)

6 schöne Blätter vom großen Krautkopf lösen, in Salz-Kümmelwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, auf Küchenrolle trockenlegen.

Für die Fülle Zwiebel fein schneiden und in Sonnenblumenöl anschwitzen. Semmeln in Milch einweichen und ausdrücken.

Faschiertes mit Eiern, gehackter Petersilie, Majoran, Semmeln und ausgekühlten Zwiebeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Krautblätter mit der faschierten Masse füllen, fest zu Rouladen zusammendrehen und auf einem Blech mit wenig Gemüsebrühe im Ofen bei ca. 170 °C etwa 25 Minuten braten.

Die Rüben schälen, würfelig schneiden. Zwiebel schälen, kleinwürfelig schneiden, in etwas Sonnenblumenöl leicht anschwitzen, die Rüben begeben, leicht durchrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Zur Bindung Sauerrahm und Mehl glatt rühren, begeben und noch ca. 3 Minuten ziehen lassen (nicht kochen), mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Restliches Sonnenblumenöl mit Paprikapulver vermischen.

Erdäpfel schälen und in Salz-Kümmelwasser weich kochen.

Die Krautrouladen mit dem cremigen Rübengemüse und den Erdäpfeln anrichten mit Paprika-Öl beträufeln und mit Petersilie garnieren.



## Rhabarber Crumble

### im Glas

Bio-Zutaten für 8 Gläser

#### Für den Rhabarber-Mix

- 500g Bio-Rhabarber  
½ große Bio-Zitrone  
8 TL Bio-Rohrzucker

#### Für den Streusel

- 100 g Bio-Butter  
120 g Bio-Mehl  
50 g Bio-Haferflocken  
60 g Bio-Rohrzucker  
1 Prise Salz

Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Rhabarber waschen, dünn schälen und in Scheiben schneiden (Enden abschneiden). In die Glasförmchen füllen, Zitronensaft gleichmäßig darauf verteilen, je einen TL Rohrzucker hinzufügen und umrühren.

Für den Streusel Butterflocken, Mehl, Haferflocken, Zucker und Salz verkneten und mit den Fingern Streusel formen. Diese großzügig auf der Rhabarbermischung verteilen (Rhabarber geht ein) und alles für rund 25-30 Minuten in den Ofen schieben.

### Tipp

Tipp: Dieser Crumble kann auch mit Äpfeln oder anderem Obst der Saison zubereitet werden.



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums.  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.





Lebensmittel müssen nicht nur schmecken, sondern sollen gleichzeitig dem eigenen Körper guttun und ihn vital erhalten. Neben der Herkunft, die in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen hat, spielt besonders die Art und Weise, wie Lebensmittel produziert werden, eine zunehmende Rolle für die KonsumentInnen: Wie wurden die Tiere gehalten? Wie wird gedüngt, wie Unkraut vernichtet? Wie sieht es mit dem Einsatz von Gentechnik aus? Entscheidet man sich für den Kauf von Lebensmitteln aus biologischer Herstellung, kann man sich darauf verlassen, dass Produkte im Einkaufskorb landen, die nachhaltig hergestellt wurden und hohen, gesetzlich vorgeschriebenen Qualitätsstandards entsprechen. Doch wie kann man sicher sein, wirklich ein Bio-Produkt in Händen zu halten? Hier kommen Gütesiegel ins Spiel, die Orientierung geben und daher eine wichtige Rolle bei der Kaufentscheidung spielen. Allerdings fühlen sich viele durch die große Anzahl unterschiedlicher Zeichen – angefangen von diversen Bio-Eigenmarken über Qualitätssiegel bis hin zu Bio-Siegeln – schlichtweg überfordert. Wie soll man den Überblick bewahren? Welchen Siegeln kann man trauen? Was sagen sie aus?

### EU-Bio-Siegel

Eigentlich ist es ganz einfach: Um sicher zu sein, dass es sich bei dem Produkt um ein Bio-Lebensmittel handelt, reicht es im Prinzip aus, auf ein Zeichen zu achten, das EU-Bio-Siegel. Es muss auf allen verpackten Bio-Lebensmitteln angebracht sein und garantiert, dass das Lebensmittel nach den Richtlinien der EU-Bio-Verordnung hergestellt wurde. Das gilt für Lebensmittel, die in Europa produziert wurden gleichermaßen wie für solche, die nach Europa importiert wurden: tragen sie das EU-Bio-Logo – und nur dann sind sie kontrolliert biologisch – müssen sie den Qualitäts-Kriterien der EU-Bio-Verordnung entsprechen. Außerdem müssen beim EU-Bio-Logo im gleichen Sichtfeld der Kontrollstellencode und die Herkunftsbezeichnung angeführt werden. Der Kontrollstellencode

Die Zeiten in denen Lebensmittel primär satt machen sollten, sind, zumindest für den größten Teil der Bevölkerung, längst vorüber. Heute müssen Lebensmittel Körper und Geist zufrieden stellen, denn Menschen, die sich bewusst ernähren, haben hohe Ansprüche an die Nahrungsmittel ihrer Wahl.

von Nadia El Daly

## Bio-Gütesiegel:

# Sichere Wegweiser durch die Vielfalt

gibt an, von welcher staatlich akkreditierten Stelle der Betrieb kontrolliert wurde – mindestens einmal jährlich ist eine solche Kontrolle vorgeschrieben. Die verpflichtende Herkunftskennzeichnung wiederum macht sichtbar, ob das Produkt in der EU oder (ganz oder teilweise) außerhalb der EU produziert wurde und kann optional bis auf Länderebene runtergebrochen werden. Die Gesamtmenge der landwirtschaftlichen Zutaten muss zu 98 Prozent aus der angegebenen Region stammen. Bei Bio-Lebensmitteln gibt es also bereits seit 2010 die derzeit für Lebensmittel diskutierte verpflichtende Herkunftskennzeichnung.



AT-BIO-301  
Österreich-Landwirtschaft



### AMA-Biosiegel

In Österreich gibt es neben dem EU-Bio-Siegel noch ein weiteres staatliches Bio-Siegel, das AMA-Biosiegel. Bei Lebensmitteln die dieses Zeichen tragen, stammen die landwirtschaftlichen

Bio-Rohstoffe aus Qualitätssicherungssystemen, wie dem von BIO AUSTRIA zum Beispiel, die in Bezug auf Produktqualität oder Eigenkontrolle zusätzliche Kriterien erfüllen. Beim rot-weiß-roten AMA-Bio-Siegel müssen alle wertbestimmenden Rohstoffe aus Österreich stammen und höheren Anforderungen gerecht werden als gesetzlich vorgeschrieben. Doch auch das AMA-Biosiegel alleine reicht auf der Verpackung nicht aus, es muss, so schreibt es das Gesetz vor, zusätzlich immer das EU-Bio-Siegel abgebildet sein.



### BIO AUSTRIA Zeichen

Neben den staatlichen Qualitätssiegeln vergeben Organisationen, zum Beispiel unterschiedliche Bio-Verbände wie Demeter oder BIO AUSTRIA, auch private Bio-Zeichen. In Österreich haben sich – inzwischen rund 12.500 – Biobäuerinnen und Biobauern zu BIO AUSTRIA zusammengeschlossen, um gemeinsam

Richtlinien zu entwickeln, die über diejenigen der EU-Bio-Verordnung hinausgehen. Sie erfüllen alle gesetzlich vorgeschriebenen Bio-Kriterien, sind aber noch strenger in ihren Auflagen. Vor allem im Bereich der Direktvermarktung findet man Produkte mit dem BIO AUSTRIA Logo, aber auch der Handel greift gerne auf die besondere Bio-Qualität zurück. Wo das BIO AUSTRIA Logo drauf ist, ist jedenfalls immer Bio drin – deshalb darf auf der Verpackung auch das EU-Bio-Siegel nicht fehlen.



### Bio-Handelsmarken

Handelskette haben schon früh erkannt, dass Bio-Lebensmittel kein

kurzzeitiger Trend sind, sondern den Bedürfnissen der Menschen nach wertvollen, schonend für Mensch, Tier und Umwelt hergestellten Lebensmitteln entsprechen. Dem entsprechend haben sie Bio-Eigenmarken entwickelt, die sich in ihren jeweiligen Vorgaben voneinander unterscheiden, die jedoch allesamt die Kriterien der EU-Bio-Verordnung erfüllen. Es handelt sich also bei den Bio-Eigenmarken des Handels um Lebensmittel, die gemäß den Richtlinien der EU-Bio-Verordnung hergestellt wurden und dementsprechend mit dem EU-Bio-Logo gelabelt sind.

### Achtung, Trittbrettfahrer

Egal also, ob noch andere Qualitätszeichen oder Beschreibungen auf der Verpackung sind oder nicht, nur mit

EU-Bio-Siegel ist ein Lebensmittel kontrolliert biologisch. Lebensmittel, die als naturnah, nachhaltig oder kontrolliert bezeichnet werden, erwecken den Anschein, mehr zu sein als sie tatsächlich sind. Diese Bezeichnungen sind nicht gesetzlich geschützt und somit auch mit keinen bestimmten Qualitätskriterien verbunden. Wo hingegen biologisch oder organisch darauf steht, muss tatsächlich bio drin sein – immer zu erkennen am EU-Bio-Siegel.

### Unverpackte Ware

Bei unverpackter Ware helfen keine Gütesiegel. Wer sich unsicher ist, sollte am besten nach dem Bio-Zertifikat fragen, das jeder Bio-Betrieb vorweisen kann. „Eh“ bio oder „fast“ bio gibt es nicht – das eigene Auto darf ja auch nicht in Verkehr gebracht werden, wenn es „fast“ das Pickerl bekommen hat.



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.





Corona:

# Anstoß für nachhaltigen Konsum

Mit Ausbruch der Pandemie 2019 hat sich viel geändert. Wir sind seither gezwungen, Dinge anders zu machen. Sie fördert aber auch Gutes: zum Beispiel den Wandel hin zu einem nachhaltigeren Konsum.

von Johanna Auzinger

Seit mehr als einem Jahr steht nun schon unsere Welt Kopf. Kein Wunder, dass sich in dieser Zeit auch unser Essverhalten maßgeblich verändert hat. Am Anfang der Corona-Pandemie wurden viele von uns erstmals mit einer begrenzten Lebensmittelverfügbarkeit konfrontiert. Einzelne Lebensmittel waren teilweise nicht mehr lieferbar oder konnten auf Grund des großen Ansturms von "HamsterkäuferInnen", welche ganze Regale leerräumten, nicht schnell genug nachgestockt werden. In den unzähligen Lockdowns kristallisierte sich Essen allmählich als Struktur- und Haltgeber im sozialen Raum heraus. Plötzlich saßen Familien wieder mehrmals

am Tag gemeinsam an einem Tisch um zu essen. Am Wochenende stand statt Ausflügen und Freunde Treffen das gemeinsame Brotbacken, das erstmalige Nachkochen von Schmorgerichten à la Oma und das Einkochen von Obst und Gemüse am Programm. Während der Woche wurde neben häufigem Homeschooling und Homeoffice versucht, ein vollwertiges Mittagessen auf den Tisch zu zaubern. Unser Blick richtete sich erstmals für längere Zeit auf das Wesentliche – unser Essen.

## Die Jugend gibt den Ton an

Corona unterbricht das Schneller-Höher-Weiter-Denken und fördert den

Wertewandel hin zu mehr Nachhaltigkeit. Diese Trendwende wurde zuerst von Jugendlichen angestoßen. Die Fridays for Future Bewegung lehnt sich gegen den global weitverbreiteten verschwenderischen und wachstumsorientierten Lebensstil auf. Mit dem Spruch: „Wir sind jung, wir sind laut, weil Ihr uns die Zukunft klaut!“ machen sie mitunter ältere Generationen für den derzeitigen Zustand der Welt verantwortlich. Die Bewegung, mit Greta Thunberg an der Spitze, schlägt immer größere Wellen und schwappt allmählich auf die restliche Bevölkerung über. Corona hat nun erstmals einer breiteren Masse gezeigt, dass eine Veränderung des eigenen Lebensstils starke Auswirkungen auf Umwelt und Klima und folglich auf unsere Zukunft haben kann und treibt, schneller als anfangs gedacht, einen Paradigmenwechsel von einem Wachstum ohne Wenn und Aber hin zu einer achtsameren Kultur voran. Wir greifen seither zu weniger Fleisch und konsumieren dafür mehr Obst und Gemüse. Durch den bewussteren Konsum von Lebensmitteln gewinnt das Thema Nachhaltigkeit mehr und mehr an Bedeutung. Lebensmittel aus dem Biokistl, vom Markt oder vom Biohof aus der Region werden seither viel häufiger nachgefragt. Wir schauen wieder darauf, was wir essen, wie es produziert wurde und vor allem woher es kommt.

## Spürbare Veränderungen

Die deutsche Nachhaltigkeits-Plattform Utopia befragte über 2.500 Menschen zu den Themen Konsumverhalten in der Corona-Krise und nachhaltiger Konsum. Das Gros der BefragungsteilnehmerInnen zeigte sich optimistisch: 46,5% nehmen sich vor, auch nach der Krise auf Nachhaltigkeit im Einkaufskorb zu achten. Die Suchanfragen bei Google untermauern diese Aussage. Seit Ausbruch der Pandemie werden Informationen zu den Themen Do-it-Yourself (DIY), Upcycling, Kochen, Regionalität, Bio und Diversität viel häufiger nachgefragt und erleben einen richtigen Boom. Nachhaltiger Konsum – von Ernährung über Kosmetik, Mode bis hin zu Öko-

strom und Finanzprodukten – gewinnt bei uns KonsumentInnen an Bedeutung. Viele Unternehmen versuchen daher ihre Produkte und Dienstleistungen nachhaltiger zu gestalten, damit auch der wachsende Anteil an bewussten KonsumentInnen ohne schlechtes Gewissen ihre Produkte kaufen und gerne vorzeigen.

## Verschnaufpause für die Erde

Wann sämtliche erneuerbaren Ressourcen für das Jahr aufgebraucht sind, markiert der Earth Overshoot Day. Waren die Ressourcen 2019 bereits am 29. Juli aufgebraucht, so wurde der Wendepunkt 2020 fast einen Monat später erreicht, nämlich „erst“ am 22. August. Ursache waren die Maßnahmen zur Eindämmung der Covid-19-Pandemie, durch die dem Planeten eine kurze Verschnaufpause gegönnt wurde. Wir haben nicht nur gelernt, dass Gesundheit unser höchstes Gut ist, sondern auch, dass Meetings mit langer Anreise einfach online durchgeführt werden können, eine regionale Lebensmittelversorgung sehr wichtig ist und, dass Urlaub auch ohne Fernflüge erholsam ist. Diese Änderungen im Alltag verringern den Ausstoß von CO<sub>2</sub>, der für fast 60 Prozent des gesamten ökologischen Fußabdrucks verantwortlich ist, deutlich.

*Corona hat bewiesen, dass durch ein konsequentes und gemeinsames Handeln dem Klimawandel entgegengewirkt werden kann.*

Brauchten wir die Krise, um unsere Gewohnheiten nachhaltig zu verändern? Sie hat uns zumindest gelehrt, sorgsamer mit uns und unserer Umwelt umzugehen. Die Sorge um uns und unsere Mitmenschen und um die Verfügbarkeit von Lebensmitteln hat uns empfindsamer gemacht. Auch unser Verlangen nach Entschleunigung und einem bewussteren und gesünderen Lebensstil nehmen wir seither ernster

## Tipps für einen ressourcenschonenderen Lebensstil:

### Auf die Ernährung achten

- Zu biologischen Lebensmitteln greifen
- Saisonale Bio-Lebensmittel aus der Region bevorzugen.
- Seltener Fleisch, dafür in hervorragender Bio-Qualität genießen.

### Weniger Lebensmittelverschwendung

- Weltweit landen rund 1/3 aller Lebensmittel auf dem Müll – in Österreich 760.000 Tonnen pro Jahr, die Hälfte davon wäre vermeidbar.
- Einkauf planen und Lebensmittel gut lagern. Mehr dazu auf Seite 24 (Wertvolles Lagern)
- Nose to tail, weil ein Tier nicht aus Gustostückerln alleine besteht und man auch aus den weniger edlen Teilen Köstliches zubereiten kann. Auf unserem Youtube-Kanal finden Sie viele informative Videos dazu.
- Restküche kann herrlich schmecken, also kreativ sein!
- Abfälle gut nutzen z. B. kompostieren

### Energie sparen

- Licht aus, wenn aus dem Raum raus
- Abschalten statt auf Stand by Modus
- Räume nicht überheizen
- Thermen etc. regelmäßig warten
- duschen statt baden

### Mobilität und Umweltfreundlichkeit sind keine Gegensätze

- zu Fuß gehen – gerade beim vielen Homeoffice ein guter Ausgleich
- mit dem Fahrrad fahren – dann läuft man auch nicht Gefahr in überfüllten Öffis zu stehen
- Bahn und Bus statt Auto

### Reduce and Re-use

- Konsum einschränken
- Dinge reparieren statt wegwerfen
- Kreativ werden und Alltagsgegenstände upcyclen

### Kritisch sein

- Nachfragen, wie die Lebensmittel (aber auch Kleidung etc.) hergestellt wurden
- Sich informieren
- Sich mit anderen zusammentun
- Das eigenen Verhalten hinterfragen

Quellen: [www.bio-austria.at/quellen](http://www.bio-austria.at/quellen)

als zuvor. Laut einer Studie der rollAMA gaben 15% der Befragten an, auch nach der Krise häufiger zu Bio-Lebensmitteln greifen zu wollen. Seit einem Jahr haben sich bei uns neue Alltagsmuster eingeschlichen: wir schauen vermehrt darauf, woher unsere Lebensmittel stammen, wir haben bereits ein Konto beim nächsten Biokistl Lieferanten und haben gute Erfahrungen beim Einkauf im Ab-Hof-Laden oder am Bauernmarkt gemacht. Die Weichen wurden gestellt, und es fällt uns leichter, die alten Muster zu durchbrechen.

Vielerorts fragt man sich, ob dieser Wandel ein kurzweiliger Trend ist oder gekommen ist, um zu bleiben. Gegen die Annahme eines vorübergehenden Phänomens spricht, dass echtehaltungsänderungen schwer umkehrbar sind: hat man erstmal angefangen nachhaltig zu denken und zu handeln, erzeugt eine gegenteilige Handlung immer öfter ein schlechtes Gewissen. Das versteckte schlechte Gewissen über den

eigenen Konsum geht in eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema Nachhaltigkeit über. Ist zum Beispiel der Bio-Schinken im Supermarkt ausverkauft, fällt es immer schwerer, alternativ zu konventionell erzeugten Produkten zu greifen. Auf den Punkt gebracht: Corona macht die Nachhaltigkeit nachhaltig.

Die Covid-19-Pandemie hat sicherlich den Wechsel hin zu einem nachhaltigen Konsum forciert. Diesem ging aber eine lange Latenzperiode voraus, in der sich peu à peu ein Bewusstsein für nachhaltigeren Konsum entwickelt hat. Die Krise hat eine breite Bevölkerungsgruppe dahingehend geprägt, nachhaltige Lebensmittel häufiger zu konsumieren und auch längerfristig nicht darauf verzichten zu können beziehungsweise nicht mehr darauf verzichten zu wollen.

Der Wandel fängt im Kleinen an und jeder Einzelne, jede Einzelne kann etwas tun.



Sechsmal so schwer wie ein durchschnittlicher Erwachsener ist der Müllsack, den jeder Mensch jährlich produziert. Darin enthalten: Verpackungsmaterial – Abfall, der sich reduzieren lässt.

## Nachhaltig verpackt

*Jetzt packen wir's!*  
von Sylvia Neubauer

Meist sind es viele kleine Mengen an Verpackungsmaterial, die sich im Alltag ansammeln: Hier ein Zuckerlpapier, da ein Versandkarton, dort eine Folie, in der Gemüse aufbewahrt wurde. In Summe häufen sich in Österreich so Hunderte Tonnen an Verpackungsabfällen an: Konkret sind es 840.000 Tonnen an Schachteln, Dosen und Co. pro Jahr. Manche dieser Verpackungen sind schlichtweg unnötig – man denke an Produkte, die zwei- oder dreifach in Plastik eingeschweißt sind. Wo Verpackungen Sinn machen, sind umweltfreundliche Alternativen zu nicht recycelbaren oder ressourcenfressenden Stoffen gefragt. Wie holt man sich ein Stück Nachhaltigkeit in den Einkaufskorb?

### Plastik? Kommt nicht in die Tüte!

Ganz oben in der Prioritätenliste steht die Vermeidung von Plastik. Kunststoff verrottet nicht, sondern sammelt sich in Form von riesigen Müllstrudeln in den Weltmeeren an. Plastik landet an unberührten Stränden oder verkleinert sich zu Mikro-Plastikpartikeln – zu winzigen Teilchen, die letztendlich in den Mägen von Menschen und Tieren landen. Ziemiich unappetitlich – nicht nur kulinarisch, sondern vor allem auch ökologisch be-

trachtet: Pro Minute versinkt eine Lastwagenladung Plastikmüll in den Meeren. Und wie sieht es mit Bio-Plastik aus? Positiv ist, dass Bio-Kunststoffe den Verbrauch an fossilen Brennstoffen im Vergleich zum erdölbasierten Kunststoff senken und bei ihrer Herstellung weniger CO<sub>2</sub> entsteht. Der Begriff „Bio“ ist jedoch irreführend: Bio-Polymere stammen nämlich weder aus biologischer Landwirtschaft, noch sind sie zwingend biologisch abbaubar. Außerdem darf gentechnisch modifizierbares Material (z.B. Mais) genutzt werden, das vor allem bei der Verpackung von Bio-Lebensmitteln im Widerspruch mit den Grundsätzen der biologischen Landwirtschaft steht.

### Umweltfreundliche „Verpackungskünstler“

Besser ist es, auf Rohstoffe wie Holz zu setzen. Die Recyclingrate bei Karton, Papier und Pappe – allesamt Stoffe, die aus Holzfasern gewonnen werden – liegt in Europa bei rund 81%. Doch nicht nur der Baum, sondern auch die Wiese dient der Gewinnung von Verpackungsmaterial. Graspapierverpackungen schneiden in der Ökobilanz besonders gut ab. Im Gegensatz zur Herstellung von Frischfaser-Zellstoff aus Holz fällt bei der Produktion des Gras-Fasermaterials der chemische Aufkochprozess weg – das reduziert sowohl den Wasserbedarf als auch den Energieeinsatz. Bei der Wahl der Getränke sind Bio-Qualität und Regionalität entscheidende Kriterien. Aber auch die Verpackung spielt eine Rolle – das Motto hierfür lautet: Mehrweg- vor Einwegsystemen. Mehrweg-Glasflaschen können circa 40 mal, Mehrweg-PET-Flaschen circa 20 mal wiederverwendet werden, bevor sie ausgetauscht werden müssen. An die Glas-Mehrwegflasche kommt die PET-Einwegflasche nur bei längeren Transportwegen heran – doch je größer die Distanz, desto weniger umweltfreundlich ist das Getränk. Aludosen, die dreimal klimaschädlicher als Mehrwegflaschen sind, bilden das ökologische Schlusslicht unter den Verpackungsmöglichkeiten.

terials der chemische Aufkochprozess weg – das reduziert sowohl den Wasserbedarf als auch den Energieeinsatz. Bei der Wahl der Getränke sind Bio-Qualität und Regionalität entscheidende Kriterien. Aber auch die Verpackung spielt eine Rolle – das Motto hierfür lautet: Mehrweg- vor Einwegsystemen. Mehrweg-Glasflaschen können circa 40 mal, Mehrweg-PET-Flaschen circa 20 mal wiederverwendet werden, bevor sie ausgetauscht werden müssen. An die Glas-Mehrwegflasche kommt die PET-Einwegflasche nur bei längeren Transportwegen heran – doch je größer die Distanz, desto weniger umweltfreundlich ist das Getränk. Aludosen, die dreimal klimaschädlicher als Mehrwegflaschen sind, bilden das ökologische Schlusslicht unter den Verpackungsmöglichkeiten.

### Die Sache mit Hygiene und Haltbarkeit...

Es stimmt schon: Die beste Verpackung ist gar keine Verpackung. Der Haken an der Sache: Viele Lebensmittel verderben ohne entsprechenden Schutz sehr rasch – beispielsweise, weil sie durch Keime verunreinigt werden oder weil Druckstellen an Obst und Gemüse die Haltbarkeit vermindern. Wenn nun ein Le-

bensmittel nicht mehr verzehrt werden kann, war die für Herstellung, Transport und Lagerung aufgebrauchte Energie sowie der CO<sub>2</sub>-Ausstoß umsonst. Konkret kann das bedeuten: Verpackte Waren hinterlassen manchmal einen kleineren ökologischen Fußabdruck als unverpackte Produkte, die dementsprechend schneller ungenießbar werden. Bestes Beispiel dafür ist Fleisch: Durch Einschweißen in Folie erhöht sich seine Haltbarkeit von 6 auf 16 Tage. Brot und Gebäck hält in Verpackung, die das Entweichen von Feuchtigkeit verhindert, siebenmal länger als unverpackte Ware. Es ist also notwendig, nicht nur die Verpackung gesondert zu betrachten, sondern das gesamte Produkt mitsamt seinem Fußabdruck.

### (Bio-)Frische „Ab Hof“

Einfacher als im Supermarkt ist der verpackungsreduzierte Einkauf meist in Bio-Läden und bei Ab Hof-Märkten. Wer

loses Bio-Obst und -Gemüse sowie Bio-Milch und -Joghurt in Mehrweggebinden kaufen möchte, wird hier fündig. Bio-Schmankerl wie Fleisch, Wurst und Käse werden beim Direktvermarkter häufig in Pergamentersatzpapier eingewickelt – eine gute Alternative zur Vakuumverpackung. Der landläufig unter „Butterbrot-papier“ bekannte Frischhalteklassiker ist fett- und wasserresistent und hilft zudem, kunststoffbeschichtetes Fettpapier, einen Verbundstoff, zu vermeiden. Aus mindestens zwei Materialien bestehende Verbundwerkstoffe können nur schwer voneinander getrennt werden: Sie stellen somit beim Recycling eine große Herausforderung dar.

### Tante Emmas Laden, einmal anders...

Immer öfter eröffnen kleine Supermärkte, die sich dem „unverpackt einkaufen“ verschrieben haben und in denen man von A – Z nahezu alles

erwerben kann – nur eben ohne Verpackung. Jede/r kann sich Nudeln, Reis, Obst aber auch Spül- und Waschmittel in genau der benötigten Menge in mitgebrachten oder vor Ort zur Verfügung gestellten Pfandflaschen oder Kartons abfüllen. Eigene Gläser werden vor dem Einkauf gewogen, damit ihr Gewicht nicht mitverrechnet wird. Einige Unverpackt-Läden sind auf regionale Produkte spezialisiert, andere arbeiten ausschließlich mit kleinen Manufakturen zusammen.

Auch Cafehäuser knüpfen an das „unverpackt“-Konzept an. Eines von ihnen ist das Rosencafé in Salzburg. Hier kann man sich Picknick-Sets aus liebevoll zubereiteten und dekorierten Speisen aus 100% bio-zertifizierten Zutaten zusammenstellen lassen, die ressourcenschonend in Gläsern und Papier verpackt werden – Bio-Kulinarik für die Geschmacksknospen trifft so auf Nachhaltigkeit pur.

## 8 Tipps zur Vermeidung von Verpackungsabfall

### 1 Leitungswasser trinken

Klingt simpel, ist es auch – und erzeugt 100 % weniger Abfall gegenüber Wasser in Flaschen.

### 2 Offen statt verpackt

Im Supermarkt ist es oft schwierig, unverpackte Lebensmittel zu kaufen – Unverpackt- und Bio-Läden, Bauernmärkte und Ab Hof-Verkauf sind hier gute Alternativen. Auch im Internet gibt es sogenannte Zero-Waste-Läden, die ihre Ware ausschließlich in bereits benutzten Kartons verschicken.

### 3 Mehrweg statt Einweg

Die Ökobilanz von Mehrwegflaschen ist hinsichtlich Energie-, Rohstoff- und Wasserverbrauch günstiger als jene von Einwegflaschen oder Dosen – vorausgesetzt, die Getränke wurden in der Region erzeugt. „Mehrweg“ beginnt aber bereits beim Klassiker aller Zero-Waste-Vorhaben – bei der Stofftasche, die bei keinem Einkauf fehlen sollte.

### 4 Bedarfsgerecht einkaufen und kochen

Ein großer Teil des Restmülls besteht aus Lebensmittelverpackungen samt Inhalt: Teilweise landen Lebensmittel sogar originalverpackt und genießbar im Müll. Ein gut durchdachter Einkaufszettel spart oft mehr Geld als die günstigsten Sonderangebote, die nicht immer gänzlich verwertet werden.

### 5 Kleinstverpackungen meiden

Bei nicht verderblichen Lebensmitteln, die beispielsweise der Vorratshaltung dienen, lohnt es sich zu größeren Verpackungseinheiten zu greifen. Der Bedarf an Verpackungsmaterial und damit auch das Abfallaufkommen sind bei Kleinstverpackungen wesentlich höher als bei größeren Gebinden.

### 6 „Umweltschutz to go“

Kaffee und Essen zum Mitnehmen – was praktisch für den Menschen ist, erfreut die Umwelt so rein gar nicht. Besser ist

es, auf Fertigsalate, „Müsli to go“ und Co. möglichst zu verzichten und für die Aufbewahrung des „Coffee to go“ einen Mehrwegbecher mitzubringen.

### 7 Back to the roots in Sachen Körperpflege

Was für unsere Urgroßeltern selbstverständlich war, erweist sich heute als eine gute Möglichkeit, um Verpackungsmüll einzusparen: Anstatt Flüssigseife und Co. einfach ein Stück Naturseife verwenden.

### 8 Baukasten zur Herstellung von Putz- und Waschmittel bereithalten

Zitronensäure, Natron, Essig und Waschsoda sind perfekte Grundzutaten, um im Handumdrehen Putzmittel und Spezialreiniger für die unterschiedlichsten Zwecke herzustellen.

Quellen: Umweltberatung, Altstoff Recycling Austria AG, WWF, Confederation of European Paper Industries



# Wo Blumen doppelt Freude machen

von Anita Ericson

Fotos: © Tina Dahl, Irene Rabeder

**Bio hat nicht nur am Teller und im Glas seine Berechtigung – sondern auch im Blumentopf und Staudenbeet. Was es mit der natürlichen Ernährung für Pflanzen auf sich hat und warum Sie Ihre Nase nur in Bio-Blüten stecken sollten, verrät Bio-Gärtner Erwin Seidemann.**

Man kann es auch übertreiben – Zierpflanzen in Bio-Qualität, was soll das nun wieder? Klingt ganz nach Masche, weil Öko gerade gar so boomt. „Denken Sie beispielsweise an den Advent. Da steht der prächtige Weihnachtsstern als Dekoration mitten am Tisch“, kontert Bio-Blumengärtner Erwin Seidemann solche Aussagen aus dem Handgelenk, „Der ist mit chemischen Wirkstoffen gegen Schädlinge und für gutes Wachstum behandelt. Bis der bei Ihnen zwischen dem Essen steht, hat er bis zu zwanzig Behandlungen über sich ergehen lassen müssen. Wenn Sie wüssten, was der hinter sich hat, verginge Ihnen der Appetit.“ Wer glaubt, der Weihnachtsstern als tropisches Gewächs sei da die Ausnahme und ans hiesige Klima angepasste Pflanzen, von der Primel bis zur Pelargonie, würden quasi automatisch in Bio wachsen, der irrt. Zudem hat Seidemann noch ein zweites Argument auf Lager: „Es gibt immer mehr Leute, die Blüten

auch essen. Seit längerem schon beliefern wir Gourmetgastronomen mit Primeln, Stiefmütterchen & Co, neuerdings geht die Nachfrage aber auch bei EndkundInnen durch die Decke. Unsere im Gartencenter eigens eingerichtete Blütenpflanzenecke müssen wir laufend neu bestücken.“

## Du bist, was du isst

Mit diesen beiden Argumenten nimmt der Tiroler allfälligen Zweiflern den Wind aus den Segeln. Selbstverständlich geht es um viel mehr – wie alle Pioniere hat auch Seidemann von der ersten zertifizierten Bio-Blumengärtnerei Österreichs das große Ganze im Visier: „Wir sind der festen Überzeugung, dass es unsere Pflicht als Unternehmen ist, durch nachhaltiges Denken und Handeln einen dauerhaften Beitrag zum Erhalt unserer Umwelt beizutragen.“ Den großen Unterschied zwischen bio und konventionell macht er in der Ernährung fest. „Alle unsere Pflanzen wachsen

auf einem lebendigen Boden mit vielen Mikroorganismen. Wir erhalten die Erde von einem nahen Spezialwerk, die aus Grünkompost, Nadelrindenhumus und Holzfaser besteht. Dazu mischen wir Regenwurmhumus, den wir aus dem Waldviertel beziehen“, erklärt der engagierte Gärtner, der gänzlich ohne Torf arbeitet. Doch damit nicht genug, zusätzlich kommen bei ihm Gesteinsmehl und Pellets aus Tiroler Schafwolle sowie regionaler Biohühner-Trockenkot zum Einsatz. Ergänzt wird die Ernährung zu guter Letzt von mehrere Jahre gelagertem hydrolisiertem Traubentrester aus der Pfalz, der ihm als stickstoffreichem Dünger dient. Im Vergleich dazu ernähren in der konventionellen Gärtnerei vorwiegend mineralische Dünger die Pflanzen – chemisch-synthetisch hergestellte Substanzen, die leicht löslich sind und für schnelles, üppiges Wachstum sorgen. Allerdings: dadurch gelangen krebserregende Nitratrückstände in den Boden und schlussendlich ins Grundwasser.

## 1a Immunsystem

„Durch unsere Ernährung ist der Pflanzenaufbau viel kompakter, die Trockensubstanz ist in Bio-Qualität um 20 bis 30 Prozent höher als bei konventioneller Ware. Dadurch wird die Pflanze kräftig

und weist eine gute Trockenresistenz auf“, ist Erwin Seidemann bei dem Thema kaum zu bremsen, „Daraus erklärt sich auch, warum sogar Jungpflanzen, die Sie selbst in den eigenen Naturgarten setzen, im Idealfall bereits in Bio daher kommen sollten: so ersparen Sie den Jünglingen die Ernährungsumstellung, die sie stresst und unnötig Kraft kostet.“ Durch das gute „Futter“ sind Seidemanns Bio-Pflanzen auch bestens gerüstet gegen Schädlinge und Krankheiten, zur allgemeinen Stärkung gibt's prophylaktisch alle zwei Wochen einen Kräuterteebad etwa aus Brennnessel, Wermut, Ackerschachtelhalm und Knoblauch. „Wir haben kaum Schädlinge und vor allem eine große Nützlingspopulation mit Schwebfliegen, Schlupfwespen oder Raubmilben. Es hat sich ein gutes Gleichgewicht bei uns eingestellt, bei Schädlingsbefall an der einen Stelle können wir Nützlinge von der anderen schnell hierher verpflanzen. Nur im Notfall spritzen wir Öle aus Bio-Raps, das ist aber wirklich der allerletzte Ausweg.“ Das ist umso bemerkenswerter, als im konventionellen Anbau in der Schädlingsbekämpfung standardmäßig richtige Hämmer zum Einsatz kommen, von Round-Up bis Glyphosat. Noch Fragen, warum selbst Samen in Bio sein sollten?

## Einschneidendes Erlebnis

Das Gift war für Seidemann, der sich schon lange fürs Thema Bio interessiert hatte, auch der ausschlaggebende Grund, tatsächlich umzusteigen: „Mein Schwager, der bei uns als Gärtner im Einsatz war, machte 2007 eine Spritzung an den Weihnachtssternen mit einem blausäurehaltigen Mittel. Trotz Schutzausrüstung landete er mit einer schweren Vergiftung in der Klinik. Da war mir klar: So möchte ich nicht weiter tun.“ Das war ein Jahr nach seiner Übernahme des elterlichen Betriebs, der 1902 vom Ur-Großvater gegründet wurde. Also begann der Neo-Chef sich intensiv zu informieren, fuhr quer durch Europa und besuchte alle möglichen Bio-ProduzentInnen aus verschiedenen Branchen

vom Landwirt bis zum Weinbauern. Er lernte den deutschen Bio-Papst Hermann Josef Schumacher kennen und auch Schwester Christa Weinrich, die in einer Benediktinerabtei in Fulda lebt und eine Legende in Sachen Boden- und Pflanzenkunde ist. „Bei meinen Recherchen fiel mir ihr Buch ‚Pflanzensaft gibt Pflanzen Kraft‘ in die Hände. Das ist total unscheinbar, enthält aber unheimlich viel Wissen und hat mir in vielerlei Hinsicht die Augen geöffnet“, so Seidemann. Ausgerüstet mit diesem Know-How machte er sich nach einigen Jahren daran, den Betrieb umzustellen. Die Zertifizierung zum Bio-Blumengärtner dauerte dann nochmals zwei Jahre, war er doch der erste damit in Österreich in seiner Branche. „2014/15 war es endlich soweit und seither dürfen wir uns Bio-Blumengärtnerei nennen“, erzählt der Familienvater mit dem grünen Daumen, „Was mich besonders freut: mein Sohn, der mit der ganzen Chemie bei uns nichts zu tun haben wollte und daher etwas völlig anderes studiert hat, kam so wieder zurück zu uns und ist uns heute eine wertvolle Stütze im Betrieb.“

## In alle Richtungen gedacht

Bio geht bei Seidemann nahtlos über in Nachhaltigkeit: seine Töpfe etwa kommen ohne Plastik aus, sie bestehen aus Holz- oder Hanffasern, für die größeren wird zwecks Stabilität Altpapier beigemischt. Selbst damit ist der umtriebige Tiroler jedoch nicht ganz zufrieden, denn die Druckerschwärze darin behagt ihm nicht. Auch bei der Wärme- und Energieversorgung macht er sich so seine Gedanken, „Wir haben für unsere Glashäuser eine ausgeklügelte Computersteuerung, die uns hilft, so wenig wie möglich Energie zu verbrauchen – wie übrigens fast alle Gärtner, alleine aus Kostengründen. Leider hatten wir für Hackschnitzel keinen Platz, und so heizen wir mit Erdgas, sparen aber



durch Abgaswärmerückgewinnung rund 50 Prozent an Heizenergie. Nun planen wir einen Neubau mit Solarpaneelen, die uns den Großteil des Strombedarfs sowie rund ein Drittel des Wärmebedarfs decken sollten.“ Ob soviel Engagement bei den KundInnen ankommt? Seidemann, der seinen eigenen Garten als verwunschen bezeichnet: „Die Resonanz ist enorm. Aber: die Pflanzen müssen so schön sein wie konventionelle Ware. Das verlangen die KundInnen – und ist freilich mein eigener Anspruch.“

## Tiroler Blumenpark

Die 1. zertifizierte Bio-Gärtnerei Österreichs, die Gärtnerei Seidemann, ist zwischen Völs und Kematen (nahe Innsbruck) beheimatet. Im Sortiment führt man Topfpflanzen für Beet und Balkon, Zierpflanzen nach Saison vom Stiefmütterchen im Frühling über Pelargonien und Chrysanthemen bis zum Weihnachtsstern im Dezember, winterharte Blütenstauden, Gräser, Klein-, Zwerg- und Beerenobst, Gemüse und Kräuter. Gut 90 Prozent der Ware wird auf einer Fläche von 1,2 Hektar unter Glas und Folie selbst angebaut – Jahr für Jahr gut 1,5 Millionen Pflanzen. Samen und Stecklinge dafür werden großteils zugekauft, die Jungpflanzen von einigen regionalen Betrieben, die teils wiederum durch die Seidemanns selbst auf Bio gekommen sind. Anlaufstelle für KonsumentInnen ist das täglich geöffnete Gartencenter in Völs-Kematen, [www.blumenpark.at](http://www.blumenpark.at). Seine Philosophie fasst Chef Erwin Seidemann, der der Aussage: „Wir sind so gut wie Bio, weil wir spritzen eh nicht“ absolut nichts abgewinnen kann, in einem chinesischen Sprichwort zusammen: „Was immer der Vater einer Krankheit war, die Mutter war eine schlechte Ernährerin“. So erhält man bei ihm natürlich auch passende Erden, Dünger, Kräutertees und -mischungen – und einmal in der Woche Gartentipps auf Radio Tirol.



Die Vielfalt unserer wild lebenden Tier- und Pflanzenwelt ist stark bedroht. Biobäuerinnen und Biobauern verzichten auf chemisch-synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel und schützen so die natürliche Vielfalt. Sie leisten sich den Luxus, Vögeln und Nützlingen wie Wildbienen und anderen Insekten zusätzlichen Lebensraum zu bieten und fördern somit das ökologische Gleichgewicht. Ein bunter Garten nützt aber nicht nur der Biodiversität, sondern kann auch als kleine Apotheke vor der Haustüre dienen.

von Johanna Auzinger

# Selbstgemachtes für zuhause

## TIPP

Verpackt in einer schönen Schachtel oder einem Säckchen, können Seedballs ein nettes Mitbringsel sein.

Seedballs sorgen dafür, dass nicht nur die biologisch bewirtschafteten Felder und Wiesen voller Vielfalt bleiben, sondern auch Privatgärten und Balkone bunter werden. Denn jeder kann der Natur helfen, sich ein Stück Land zurückzuerobert: Einfach Seedball auf ein kleines Fleckchen Erde werfen und beobachten, wie dort bunte Blumen heranwachsen ...

## Seedballs

- |          |                                                                                         |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Teil   | Bio-Saatgut (am besten dafür geeignet ist Saatgut für Bienen- oder Schmetterlingsweide) |
| 3 Teile  | Lehm                                                                                    |
| 5 Teile  | Bio-Erde                                                                                |
| ≤ 1 Teil | Wasser                                                                                  |

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Vorsichtig Wasser zugeben und verkneten, bis die Masse eine gut formbare Konsistenz erreicht hat – sollte keinesfalls zu flüssig sein. Kleine Portionen abnehmen und kleine Kugeln

formen. Wer mag, kann die Seedballs noch in einer Samenmischung wälzen. Die Seedballs nun 1-2 Tage an einem sonnigen und luftigen Ort am besten auf altem Zeitungspapier trocknen lassen. Danach können die Seedballs verteilt werden: im Garten, in einem Balkonkisterl oder einem Stückchen Erde, dem etwas Farbe fehlt. Zur Hälfte in die Erde stecken und anfangs ein wenig mit Wasser gießen, sodass Erde und Seedball feucht bleiben. Seedballs können sehr gut mit Kindern gemacht werden.



Foto: © iStock

## Ausgleichende Taubnessel-Maske

### Dafür benötigt man:

- |          |                         |
|----------|-------------------------|
| ½ Würfel | Bio-Germ                |
| 1/8 l    | Wasser                  |
| 1 EL     | Taubnessel, zerkleinert |

Für die Maske Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, die geschnittenen Taubnesseln in kochendes Wasser geben. Danach den Topf sofort vom Herd nehmen und zudecken. Den Taubnessel-Sud abkühlen lassen und anschließend abseihen. Den Germ in den Sud bröseln und das Gemisch ca. 15 Minuten gehen lassen. Anschließend die Maske mit Hilfe eines Pinsel im Gesicht auftragen und eintrocknen lassen. Nach ca. 10 Minuten mit lauwarmen Wasser abspülen.

## Schlaf-gut-Lavendelspray

### Dafür benötigt man:

- |          |                                                               |
|----------|---------------------------------------------------------------|
| 1        | Handvoll getrocknete Bio-Lavendelblüten                       |
| 300 ml   | Bio-Pflanzenöl (möglichst geschmacksneutral)                  |
| 1        | Einmachglas                                                   |
| 1        | Zerstäuber (eine alter Deo-Zerstäuber aus Glas passt perfekt) |
| 1 – 2 EL | Bio-Alkohol (min. 40 Vol. Prozent)                            |
| 250 ml   | destilliertes Wasser                                          |

Alternativ kann statt Pflanzenöl & Lavendelblüten auch fertiges Lavendelöl verwendet werden.

Für die Zubereitung des Öls eine Handvoll Blüten in ein Schraubglas geben und mit Pflanzenöl aufgießen. Das Glas verschließen und mindestens 4, besser 6 Wochen an einen warmen Ort stellen. Zwischendurch das Glas ab und zu schütteln.

Nun für den Spray ca. 3 EL (kann auch gerne mehr sein) in das Fläschchen geben und mit destilliertem Wasser aufgießen. Bei fertigem Lavendelöl, sollten nur 30 – 40 Tropfen verwendet werden, da es intensiver sein kann als das selbstgemachte Öl. Anschließend ca. 1-2 EL Alkohol dazugeben, Flasche schließen und Gemisch gut schütteln. Als Deko können vorher noch ein paar Lavendelblüten mit in die Flasche gegeben werden.

Lavendel gilt als beruhigend für Körper & Geist und kann beim Einschlafen helfen. Den Spray einfach als Raumduft verwenden oder als Schlafspray auf Kissen und Bettdecken sprühen.

## INFO

Germ pflegt die Haut und fördert die Hauterneuerung, Taubnessel hingegen verfeinert das Hautbild – ein richtiges Dream-team!

Foto: © iStock



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

**LE 14-20**  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.





Vor über 20 Jahren wuchs bei den beiden jungen Salzburger Müttern Carolin Schallhammer und Melina Hie-Wiederstein der Wunsch nach einer Begleitung rund um die Geburt, die auf die individuellen Bedürfnisse der werdenden Mütter zugeschnitten ist.

# BirthDay

– von Anfang an gut versorgt

von Nadia El Daly

2002 gründeten sie daher zusammen mit einem interdisziplinären Team die Initiative BirthDay die durch ein modulares Kurssystem TeilnehmerInnen erstmals die Möglichkeit bot, sich ein genau auf die eigenen Wünsche zugeschnittenes Programm zusammenzustellen. 8 Jahre später wurde die Initiative „Das Netzwerk für Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit“ gegründet, Heimat für inzwischen 28 ExpertInnen aus unterschiedlichen Fachbereichen, die ihre Kurse eigenständig über die Plattform BirthDay anbieten. Wir haben mit Melina Hie-Wiederstein, Ulrike Metzger, Miriam Lempert und Sonja Bisto gesprochen.

**Was, würden Sie sagen, ist das Besondere an BirthDay?**

**Melina Hie-Wiederstein:** Wir versuchen, die Frauen und Familien in ihren Ressourcen und Kompetenzen zu unterstützen ohne dabei Dogmen zu vertreten. Wir vermitteln Wissen und Körpergefühl mit Kopf und Herz und gehen achtsam mit uns selbst und den KlientInnen bzw. PatientInnen um. In unserem Team herrscht eine gute Atmosphäre, die sich auch auf unsere

**Melina Hie-Wiederstein** MSc Ost. Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Osteopathie und Frauengesundheit

Arbeit überträgt.

**Sonja Bisto:** Das kann ich nur unterstreichen. Als ich als Mutter selbst das Angebot in Anspruch genommen habe, war für mich das Besondere, dass ich mich von den unterschiedlichsten Fachleuten bei BirthDay als sehr geschätzt wahrgenommen gefühlt habe, als „Expertin meines Kindes“. Das hat mich enorm darin gestärkt, auf meine Intuition zu hören.

**Ulrike Metzger:** Was ja leider durchaus noch immer nicht selbstverständlich ist. Es hat sich zwar schon viel geändert, auch durch Universitätslehrgänge wie „Early Life Care“, aber es ist nach wie vor etwas Besonderes, dieses „Empowerment“ der Familien. Viele ÄrztInnen und Hebammen trauen einem immer noch zu wenig zu.

**Melina Hie-Wiederstein:** Ja, und ich freue mich besonders, dass wir durch die Zusammenarbeit mit dem Land Salzburg auch sozial benachteiligten Frauen und

Familien Therapien und Kurse ermöglichen können.

**Miriam Lempert:** BirthDay ist hier wirklich ein Leuchtturmprojekt für die gesamte Szene – nicht nur für Salzburg. Ich bin ursprünglich als Teilnehmerin dazu gestoßen und habe es besonders genossen, wie respektvoll und wertschätzend mit mir und meinen Kindern umgegangen wurde.

Auch das niedrigschwellige Angebot, Eltern in ähnlichen Situationen in einem so schönen Umfeld kennenzulernen, habe ich sehr schätzen gelernt. Inzwischen schlagen ja auch andere mit viel Herzblut und Engagement dieselbe Richtung ein, die BirthDay schon seit Jahrzehnten vorlebt.

**Spielt die biologische Ernährung eine wichtige Rolle in der Schwangerschaft, und wenn ja, inwiefern?**

**Miriam Lempert:** Die Schwangerschaft ist eine Zeit des Umbruchs in der viele Frauen sich das erste Mal überhaupt mit Ernährungsfragen auseinandersetzen, noch mehr, wenn sie stillen. Wenn die Kinder dann mitessen, schaut man dann noch einmal stärker darauf.

**Ulrike Metzger:** Eigentlich beginnt es aber schon viel früher, wenn man nämlich schwanger werden möchte. Es gibt Studien die besagen, dass man sich bei einem Schwangerschaftswunsch bereits optimal mit Nährstoffen versorgen sollte. Sie besagen jetzt nicht, dass man sich biologisch ernähren sollte, aber dass Bio-Lebensmittel wertiger sind, sagt einem ja der gesunde Hausverstand: weil sie geringer mit Schadstoffen belastet sind und, bei tierischen Produkten, weil die Tiere weniger Stress haben aufgrund der artgerechten Haltung und der ausgewogenen, diverser zusammengesetzten Futtermittel. Die biologische Ernährungsweise ist also sicher positiver für die Fruchtbarkeit, eine Studie dazu ist mir aber nicht bekannt.

**Miriam Lempert:** Wobei unser Hauptfokus in der Beratung darauf liegt, die Frauen zum Stillen zu befähigen und sie zu bestärken. Da ist der wichtigste Punkt: Stress rauszunehmen. Wenn es Stress bedeutet, sich biologisch zu ernähren, weil Eltern sich das vielleicht nicht leisten können, dann geht meine Empfehlung eher in Richtung vollwertig und saisonal. Wann immer möglich, natürlich biologisch und regional, aber wir müssen nicht alles perfekt machen. Oft ist ein Schritt in die richtige Richtung schon ausreichend. Wichtig ist es, ein bisschen den Druck rauszunehmen.

**Sonja Bisto:** Ich selbst habe mich immer sehr für gesunde Ernährung interessiert, seit meiner ersten Schwangerschaft ernähre ich mich aber noch einmal bewusster. Ich denke, das machen viele Mütter so und das kann ich auch durch die Freude der Eltern, im BabyCafé ein vollwertiges Bio-Frühstücksbuffet angeboten zu bekommen, erleben. Ein Hauptmotiv ist, so denke ich, dass man sich als Mutter für die Gesundheit der eigenen Kinder stark verantwortlich fühlt und man außerdem ein gutes Vorbild für die Kinder sein möchte.

**Kochen Mütter eigentlich noch für ihre Kleinkinder oder greifen sie eher**

**Miriam Lempert,** IBCLC Stillberaterin, Dipl. Sozialpädagogin, Ernährung in der Stillzeit und im Babyalter, Vorbereitung in der Schwangerschaft

**zu Fertigprodukten? Bzw. was empfehlen Sie?**

**Miriam Lempert:** Ich empfehle den Müttern selbst zu kochen und gebe auch Anleitungen und Rezepte, wie man das gut in den Familienalltag integrieren kann ohne extra für das Baby zu kochen. Aber die Gläschen-Nahrungshersteller investieren viel Geld, um ihre Produkte zu vermarkten. Wenn man sich im Supermarkt umsieht, gibt es eine riesige Auswahl an Fertignahrung für Babys. Man bekommt den Eindruck, dass Baby, Schnuller, Fläschchen und Gläschen untrennbar miteinander verbunden sind – völliger Unsinn natürlich. Wir StillberaterInnen müssen uns ja an den WHO Code halten und dürfen zumindest keine Werbung für Pre-Milch machen, an den Kliniken sieht das jedoch ganz anders aus.

**Ulrike Metzger:** Der Einfluss der Lebensmittelindustrie ist extrem hoch, gerade auch von Babynahrungsherstellern. Man beginnt erst jetzt, großen Nahrungsmittelkonzernen Grenzen zu setzen – einige kritisch zu bewertende Lebensmittel für Kinder dürfen trotzdem immer noch als „gesund“ vermarktet werden. Ich finde, das sollte, so wie Zigarettenwerbung, verboten werden, aber es steckt halt eine Menge Geld dahinter. Es gibt so gut wie keine Studien mit Ernährungsempfehlungen für Kinder, dabei

könnte dadurch so viel bei der Prävention von Adipositas bewegt werden, das ist eine Riesenmarktlücke. Erst in den letzten Jahren tut sich hier unter anderem auch in Salzburg mit der Einrichtung eines Adipositaszentrums am Uniklinikum etwas. Durch Verknüpfungen mit „Early Life Care“ und auch vielen externen Partnern wie BirthDay wird hier auch großer Wert auf die Prävention ab der Schwangerschaft gelegt. In den deutschsprachigen Ländern ist aber die Herangehensweise bis dato noch sehr hierarchisch ausgerichtet – die Meinung von ÄrztInnen hat einen hohen Stellenwert, da halten sich manche alte Zöpfe ganz hartnäckig. Auf StillberaterInnen, die alle 10 Jahre ihre Prüfung wiederholen müssen, wird häufig noch zu wenig gehört.

**Was hat sich aus Ihrer Sicht in Hinblick auf Ernährung in den letzten Jahren geändert?**

**Melina Hie-Wiederstein:** Das Bewusstsein, dass wir mit unseren Konsum-

entscheidungen Verantwortung tragen, ist gestiegen. Das umfasst die Art der Landwirtschaft, aber

**Dr. med. Ulrike Metzger,** Medizinaloberrätin, FÄ für Kinderchirurgie und Sozialmedizin, MSc Early Life Care

## BabyCafé (0-4Jahre)

Jeden ersten Mittwoch im Monat findet von 09:30 bis 11:30 unter der Leitung von Sonja Bisto das BabyCafé statt, ein Ort zum Kraft schöpfen, entspannter Begegnungsraum und vorbereitete Spielumgebung in einem. Nach einer kleinen pädagogischen Einheit für die Kinder, zum Beispiel einem Begrüßungslied, folgt ein kurzes Impulsreferat zu einem interessanten Thema. Während die Eltern im Anschluss die Möglichkeit haben, sich mit „Gleichgesinnten“, die ähnliche Fragestellungen und Erfahrungen haben, auszutauschen, können Babys und Kinder hier erste Sozialkontakte knüpfen und spielend die Welt erforschen. Dafür, dass auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommt, sorgt ein vollwertiges, großteils biologisches Frühstück. Das Bio-Brot wird von der Biobäckerei Itzlinger gesponsert, Mandeltonka, Reiswaffeln & Co vom Ökohof Fellingner. BirthDay möchte die Gelegenheit nutzen und sich bei den beiden für die langjährige Unterstützung bedanken.

Ort: Evangelisches Zentrum Salzburg Christuskirche, Schwarzstraße 25, 5020 Salzburg





**Sonja Bisto**, die Leiterin des wöchentlich stattfindenden BirthDay Babycafés, Klinische und Gesundheitspsychologin, Dipl. Sozialpädagogin, Montessoripädagogin.

auch das Einsparen von Transportwegen und Verpackungsmaterial. Wenn ich bei meinem Biohof in der Nähe einkaufe, dann kaufe ich genauso viel, wie ich gerade brauche, alles unverpackt und ganz frisch.

*Sonja Bisto:* Diese ganzen Aktionen „Kaufe 3 und zahle 2“ finde ich furchtbar – wenn ich aber nur einen Zucchini brauche, was mache ich dann mit den anderen? Oder, weshalb muss alles in Plastik verpackt sein? Ich möchte einkaufen gehen und mir offen und individuell die Menge aussuchen können, die ich brauche. Bevorzugt saisonale Bio-Lebensmittel aus der Region – für mich und auch fürs BabyCafé. Außerdem ernährt sich unsere Familie vegetarisch, da schaue ich natürlich immer sehr darauf,

dass alle genug Eisen und Vitamin B12 bekommen.

*Miriam Lampert:* Man darf den Kindern auch durchaus erklären, wo das Fleisch auf ihrem Teller herkommt, dass

da ein Tier dafür gestorben ist. Alle Kleinkinder, die sich intuitiv ernähren, essen Fleisch. Ob man sich vegetarisch ernährt, ist eine bewusste Entscheidung, die erst viel später getroffen wird. Auf einen Bauernhof gehen und schauen, wo die Milch herkommt, gehört für mich auch dazu. Kleinere Molkereien liefern hier meist wertigere Milch. Wenn Mütter stillen, verändert sich oft deren Sichtweise, sie bringen Kuh und Kalb viel mehr Mitgefühl entgegen.

*Ulrike Metzger:* Es gibt ja auch Milch von Kü-

hen, die nicht von den Kälbchen getrennt werden – man hat dann weniger Milch, dafür dürfen die Kälber weiter bei der Mutter trinken. Ich glaube, dass dadurch, dass Frauen sich bewusst, und meist später, für eine Schwangerschaft entscheiden, sie sich viel mehr mit dem Thema Ernährung auseinandersetzen als früher. Überhaupt mit dem Thema, was hinterlasse ich meinen Kindern? Ich finde, Bio sollte Standard sein, dazu muss sich aber auf politischer Ebene etwas ändern. Je mehr Leute sich zusammentun, desto mehr können wir verändern. Netzwerke die aufs Ganze schauen und bewusst auf Dinge achten, bringen die wahren Veränderungen. Das macht eine Zusammenarbeit von BirthDay und BIO AUSTRIA, welche schon seit vielen Jahren zuverlässig besteht, so fruchtbar.

Mehr Infos unter [birthday-salzburg.com](http://birthday-salzburg.com)

Die **BIO AUSTRIA** Bäuerinnen und Bauern  
[www.bio-austria.at](http://www.bio-austria.at)



# Bio ganz nah zum...

Essen

Urlauben

Verstehen



**Bio, regional und sicher.**



von Susanne Maier

Foto: © Rindberger

Die Streuobstwiesen am Aichberg sind ein unverzichtbarer Bestandteil meiner Kindheitserinnerungen.

Direkt um unser Haus waren die Bauerngärten voller hoher, alter und knorriger Bäume, die uns Anfang Mai mit üppiger Blüte verzauberten. Am schönsten war es in „späten“ Jahren, wenn aufgrund länger anhaltender Kälte die Kirschen nur kurz vor den Äpfeln und Birnen zu blühen begannen und ich lernte, die Bäume nicht nur aufgrund des Wuchses sondern auch an der Blütenfarbe zu unterscheiden. Im Frühling und Sommer wurde ein Teil der Streuobstwiesen als Pferdekoppel genutzt, aus dem anderen Teil haben wir Heu und Grummet für die Haflinger am Hof eingebracht. In der ersten Woche nach Schulbeginn wurde dann die ganze Verwandtschaft im Dorf aktiv: Zeit zum Obstklauben, um Most und Süßmost zu pressen. Die hochgewachsenen alten Birnbäume haben mich immer am meisten fasziniert: Namen wie Winawitzbirne, Grüne Pichlbirne und



Landlbirne klangen im oberösterreichischen Dialekt durchaus fantasievoll und die Früchte eigneten sich durch den hohen Gerbstoffgehalt gut für unsere kulinarischen Mutproben.

Diese Bilder sind in Österreich bei vielen Menschen präsent. Streuobstwiesen haben in vielen Regionen eine überaus wichtige landschaftsprägende und ökologische Bedeutung. Ein Mostbirnbaum wird bis zu 200 Jahre alt und trägt pro Jahr zwischen 1.000 und 2.000 Kilogramm Früchte. Die Liebe zu diesen Bäumen sichert in den letzten Jahren wieder die Bestände. Das war nicht immer so – viele Streuobstbäume wurden gerodet, weil Most aus der Mode gekommen war und künstliche Süßgetränke dem Süßmost vorgezogen wurden. Heute erlebt der Most dank der Innovationsfreude und des Qualitätsbewusstseins eine Renaissance. Mostbauern und Mostheuerige sind mehr denn je bäuerlicher Anziehungspunkt für Genießer.

Streuobstwiesen geben unzähligen Tier- und Pflanzenarten einen Lebens-

raum. Die Bäume bieten eine Vielzahl an Nistmöglichkeiten und eine gute Nahrungsgrundlage für Vögel, denn auch viele Insekten finden hier einen natürlichen Lebensraum. Rund um die Streuobstgärten sind die Imker aktiv, die Bienen finden zur Blüte üppigen Nektar. Auch deshalb ist es mir ein besonderes Anliegen, dieses Potential weiter zu nutzen und auszubauen. Noch immer werden Bäume gerodet, noch immer bleibt zu viel Obst liegen und verkommt. Ich wünsche mir, dass die zunehmende Nachfrage der Bio-KonsumentInnen nach Streuobstsäften viele Bio-Betriebe motiviert, das Obst zu sammeln und einer Veredelung zuzuführen.

Mehr Infos zum Thema Streuobstwiesen finden Sie hier:





# Mit Bio groß werden

von Johanna Auzinger

**Sandra Reischauer ist Biobäuerin und Tagesmutter. Seit 16 Jahren betreut sie auf ihrem wunderschönen Biohof im Hausruckviertel, Oberösterreich neben ihren eigenen Kindern auch noch Tageskinder. Als landwirtschaftliche Quereinsteigerin spricht sie über das Leben auf einem Biohof und wie sich ihr Beruf als Tagesmutter mit dem Alltag einer Biobäuerin und Mutter dreier Kinder kombinieren lässt.**

**Liebe Sandra, erzähl doch ein wenig von dem wunderschönen Hof auf dem wir uns gerade befinden.**

Ursprünglich bin ich gar nicht von hier, sondern aus Bayern. Bei der Taufe von unserer ältesten Tochter vor 20 Jahren wurden mein Mann und ich gefragt, ob wir den Hof von Onkel und Tante übernehmen möchten. Nach einer kurzen Bedenkzeit haben wir uns dafür entschieden und sind nach wie vor sehr froh darüber, diese Chance genützt zu haben. Als wir den Hof übernommen haben, waren noch Kühe am Betrieb. Wir haben uns dann aber sehr schnell dazu entschlossen auf Schafe umzusteigen, denn die Felder waren schon verpachtet und wir wollten die Landwirtschaft nur im kleinen Rahmen weiterführen. Die Schafe und Gänse grasen unter unseren Obstgärten und ersparen uns quasi das Ausmähen. Unserer Kinder sind auch schon etwas in der Landwirtschaft tätig. Sie versorgen die Wachteln, und kümmern sich um die Hasen.

**Als gelernte Kindergärtnerin bist du es gewöhnt, dich um viele Kinder zu kümmern. Wie kam es dazu, dass du als Tagesmutter angefangen hast? Wie viele Kinder betreust du normalerweise an einem Tag?**

Angefangen hat es damit, dass, als unsere zwei Mädels noch klein waren, ich öfters auf die Kinder einer Freundin aufgepasst habe. Ich merkte, dass es sowohl für meine eigenen Kinder als auch meine Tageskinder eine Bereicherung ist. Zusätzlich zu meinem Dasein als Biobäuerin und Mutter wollte ich sowieso noch etwas machen. Da ich gleich wieder im Kindergarten angefangen habe zu arbeiten, ist mir oft die Zeit für Tätigkeiten daheim abgegangen – der Beruf der Tagesmutter ließ sich da einfach besser kombinieren. Die Ausbildung zur Tagesmutter habe ich 2005 absolviert. Zusätzlich zu meinen zwei eigenen Kindern habe ich damals noch zwei weitere Kinder pro Tag betreut. Insgesamt dürfen von einer Tagesmutter 4 Kinder gleichzeitig betreut werden – die

eigenen unter 12 Jahren miteingerechnet. Wenn die Kinder noch jünger sind, kann die Betreuung natürlich sehr aufwendig sein. Neben der Pflege muss dann ja auch noch gekocht werden – da gab es schon sehr intensive Zeiten. Derzeit betreue ich an den Nachmittagen Volksschulkinder, die ich direkt nach der Schule abhole. Die 4.-Klässler kommen aber jetzt sogar schon selbst mit dem Rad zu mir, da sie schon die Radfahrprüfung geschafft haben. Es ist für mich eine Erfüllung meinen früheren Beruf als Kindergärtnerin zu Hause ausüben zu können.

**Wie sieht bei dir ein ganz normaler Tag als Tagesmutter und Biobäuerin aus?**

Gleich in der Früh werden von mir die Tiere versorgt. Am Vormittag habe ich momentan keine Kinder außer in den Ferien, da erledige ich alles, was rund um Haus und Hof zu tun ist. Zusätzlich unterstütze ich derzeit mein jüngstes Kind im Homeschooling. Zu Mittag koche ich dann frisch und hole die Kinder von der Schule ab. Dann wird gegessen und die Hausübung gemacht. Was danach passiert, ist von Wetter, Saison und den Bedürfnissen der Kinder abhängig. Viele Kinder sind sehr glücklich darüber, wenn sie einfach draußen rund um den Hof spielen können. Da gibt es sowieso immer etwas zum Entdecken. Wie lange die Kinder bei mir bleiben, ist ganz unterschiedliche. Früher waren die Kinder teilweise schon

um 7 Uhr in der Früh da. Wenn zum Beispiel die Mütter im Verkauf arbeiten, dann werden sie aber auch teilweise erst zu Mittag oder am Nachmittag gebracht und erst gegen 8 Uhr abends geholt. Flexibilität ist da sehr wichtig.

**Da die Tageskinder viel Zeit hier verbringen, erfahren sie viel darüber, was auf einem Biohof so los ist. Was gibt es für die Tageskinder am Biohof zu tun?**

Ich versuche, die Kinder so gut wie möglich in den Bio-Betrieb einzubinden. Es wird gemeinsam Obst geerntet und beispielsweise zu Kompott oder Saft weiterverarbeitet. Wenn die Kirschen reif sind, werden sie gemeinsam entkernt und eingeweckt oder auch die Nüsse gesammelt, getrocknet, geknackt und teilweise später sogar zu Weihnachtskekken weiterverarbeitet. Die Kinder bekommen definitiv einen Bezug zur Landwirtschaft und lernen viel über die Praxis in der Bio-Landwirtschaft. Wichtig ist aber, dass die Kinder auch Spaß an der Sache haben! Vor ein paar Jahren, als ich noch mehr Kinder betreut habe, hatten wir auch noch Ponys. Die waren bei den Kindern sehr beliebt. Da wurden die Ponys geputzt, gefüttert und gestreichelt. So viele verschiedene Tiere hier zu haben, passt einfach auch super zu unserem Betriebskonzept. Wenn mein Mann und ich nur in der Landwirtschaft tätig wären, wäre das vielleicht auch gar nicht möglich. Die ganze Situation ist einfach eine Win-Win Situation: ich kann am Hof Dinge erleben, bin bei meiner Familie zuhause und kann auch noch weitere Kinder betreuen. Natürlich wäre ich ohne Kinder beispielsweise beim Marmelademachen schneller, es ist aber irgendwie immer wieder besonders.

**Was finden die Tageskinder am Biohof besonders spannend? Welche Dinge nehmen sie speziell durch die Betreuung am Biohof mit?**

Meine Tageskinder sind allesamt sehr unterschiedlich, deshalb kann man das jetzt nicht so pauschal sagen. Manche Kinder sind sehr tierliebend, die bereichern sich dann eher an den ganzen Tierbabys und am Versorgen der Tiere. Es gab auch Kinder die schon in der Früh herkamen und sagten „Hast du eh mit der Stallarbeit auf mich gewartet?“ Ein gemeinsames Ritual nach dem Mittagessen ist auch das Eier Abnehmen. Manche Kinder genießen einfach, wenn sie ganz viel rund um den Hof herumlaufen können. Viele Kinder haben auch bei mir das Radfahren gelernt, weil wir einfach so abgelegt sind. Generell sind die Kinder einfach sehr gerne draußen. Oft werden sämtlich Fahrzeuge – wir haben schon einen ordentlichen Fuhrpark – rausgeholt und richtige Wettrennen veranstaltet.

**Was denkst du, welchen Mehrwert versprechen sich Eltern davon, dass sie ihr Kind bei einer Tagesmutter auf einem Biohof betreuen lassen?**

Ich denke, wenn sie die Auswahl haben: Tagesmutter mit Wohnung oder Tagesmutter mit Biohof, dann kommen sie natürlich gerne hierher. Ich finde, der Umgang mit den Tieren ist auch deshalb ganz wichtig, weil sie ein Gespür für andere Lebewesen bekommen. Die Tiere bringen die Kinder einfach auch etwas runter. Sie müssen, wenn wir im Stall sind, gewisse Regeln einhalten. Das Streicheln der Tiere ist sehr beruhigend für die Kinder, aber auch für mich. Sie lernen dadurch auch, dass ein Lebe-

wesen Pflege braucht, beispielsweise, dass immer frisches Wasser da sein muss, und dass man sich schlicht und einfach darum kümmern muss.

**Hast du für uns ein paar Tipps, wie man Kinder einfach für die Natur begeistern kann?**

Ich denke, dass ist sehr von der eigenen Einstellung abhängig. Wenn ich selber mit Begeisterung meine Karotten aus der Erde ziehe oder mich freue, wenn ein kleines Lamm auf die Welt kommt, dann überträgt sich diese Begeisterung auch auf die Kinder. Die Kinder kann man dadurch sicher mitbegeistern. Wenn ich weiß, dass die Palatschinken aus den eigenen Eiern gemacht wurden und mit der eigenen Marmelade gefüllt sind, dann schmecken die besonders gut. Das spüren die Kinder natürlich auch. Mir ist es außerdem sehr wichtig, dass in dem Umfeld in dem sich die Kinder aufhalten, wirklich nichts gespritzt ist und dass man auch beispielsweise die Äpfel ganz ohne Bedenken einfach so vom Baum nehmen und reinbeißen kann. Ich finde, dass man sich einfach dort, wo man sich aufhält, mit der Natur lebt, zählt definitiv zu den wichtigsten Dingen im Leben. Damit diese Werte auch weitergegeben werden können, ist es entscheidend, selbst davon überzeugt zu sein, was man tut.

## Infos zum Biohof

Bio seit 2007  
3 ha Wiese mit Streuobst

Merinoschafe, Weidegänse, Legehennen, Wachteln, Zwerghasen, Hund und Katzen



Fotos: © Johanna Auzinger



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums.  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.







Biobäuerinnen und Biobauern betreiben auf ihrem Biobauernhof eine besonders umweltschonende Form der Landwirtschaft, nämlich die biologische Landwirtschaft. Dabei gehen sie besonders sorgsam mit der Natur und den Tieren am Biobauernhof um und achten darauf, möglichst nachhaltig zu produzieren. So sorgen sie für besondere Bio-Lebensmittel für uns alle.

### Bio-Quiz

Kannst du Leo bei den schwierigen Fragen helfen?

#### Wo wachsen Bio-Erdäpfel?

- ☐ A Am Baum
- ☐ B In der Erde
- ☐ C Im Glashaus

#### Wer lebt nicht am Biobauernhof?

- ☐ A Der Elefant
- ☐ B Die Kuh
- ☐ C Das Schwein

#### Wo kann man keine Bio-Lebensmittel kaufen?

- ☐ A Am Fußballplatz
- ☐ B Am Bauernmarkt
- ☐ C Im Geschäft

#### Was wird aus Bio-Milch erstellt?

- ☐ A Nudeln
- ☐ B Saft
- ☐ C Butter

#### Wie lange dauert es, bis 1 cm Boden aufgebaut wird?

- ☐ A 1 Jahr
- ☐ B 5 Jahre
- ☐ C 100 Jahre

#### Wie heißt das Kind vom Schaf?

- ☐ A Ferkel
- ☐ B Lamm
- ☐ C Kitz

#### Wie oft legen Hühner Eier?

- ☐ A Jeden Tag und sonntags auch mal zwei
- ☐ B Nur einmal in der Woche
- ☐ C Meistens eines pro Tag, manchmal auch keines

#### Was fressen Kühe am liebsten?

- ☐ A Pommes mit Ketchup
- ☐ B Gras und Heu
- ☐ C Getreide und Mais

### Was macht die Bio-Landwirtschaft so besonders?

Fast alles was wir essen, kommt vom Bauernhof. Manche Bauernhöfe nennt man Bio-Bauernhöfe, weil sie besondere Regeln einhalten, die auch von anderen Personen mindestens einmal im Jahr kontrolliert werden. Die Tiere am Biohof wie Schweine, Hühner und Kühe haben viel Platz im Stall und auf der Weide und bekommen bestes Bio-Futter. Damit die Pflanzen auf den Feldern und Äckern gut wachsen, bauen sie in jeder Saison andere Pflanzen an – das nennt man Fruchtfolge – und verwenden Tiermist und Kompost. Außerdem werden die Biobäuerin und der Biobauer von fleißigen, im Boden lebenden Helfern unterstützt. Tausende Bodenlebewesen wie z.B.: Regenwürmer verbessern die Bodenqualität indem sie die Erde lockern und düngen. So können die Pflanzen besser Wurzeln schlagen und kräftig wachsen. Um die Pflanzen vor den gefräßigen Schädlingen zu schützen, bauen Biobäuerinnen und Biobauern auf Nützlinge wie Käfer, Wespen und Vögel, die für ihr Leben gerne Schädlinge fressen.

### Geschüttelte Wörter

Bei Leo sind einige Buchstaben durcheinander geraten. Weißt du welche Wörter es waren?

BEER  
ICHFS  
LATAS  
LEAFP  
AIMKL  
EEINB  
KAOTTRE  
NEÜKK  
DOBEN



### Biobäuerinnen & Biobauern schauen aufs Ganze

Sie sorgen nicht nur für gutes Essen, das schmeckt. Sie machen noch viel mehr: Sie schützen den Boden, unser Wasser und das Klima und schauen darauf, dass viele verschiedene Pflanzen und Tiere wachsen. Damit das Leben bunt und vielfältig bleibt.

### Wusstest du, dass...

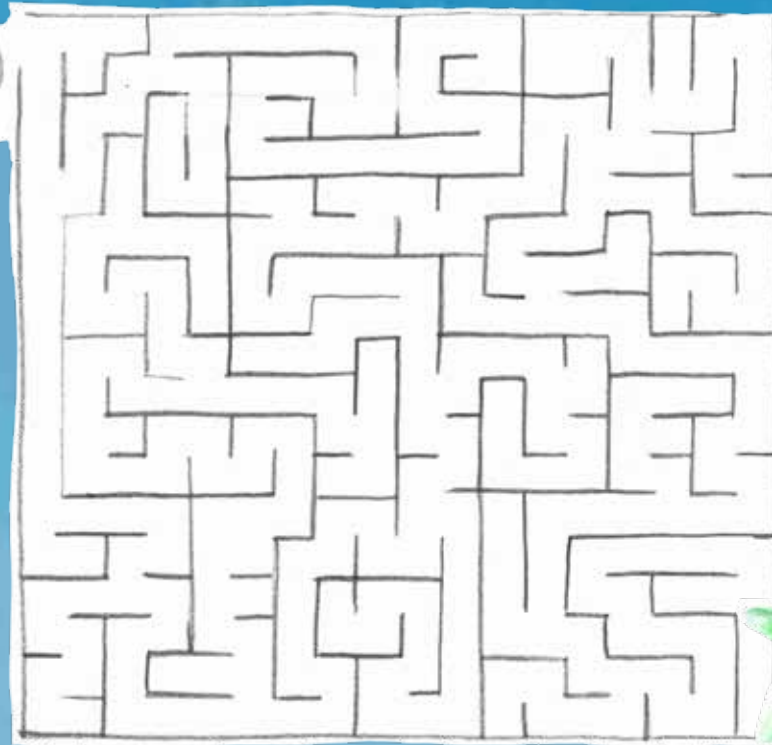
- ... das Gewicht aller Bodenlebewesen unter einer fußballfeldgroßen Bio-Weide rund 25 Tonnen beträgt? Das ist soviel wie 50 Kühe zusammen wiegen.
- ... auf biologisch bewirtschafteten Flächen 30% mehr Arten und 50% mehr Tiere und Insekten vorkommen?
- ... der Regenwurm jährlich pro Hektar bis zu 80 Tonnen besten biologischen Pflanzendünger produziert? Das entspricht dem Gewicht von 13 Elefanten.
- ... weltweit 20.000 Bienenarten bekannt sind, aber nur neun von ihnen Honig produzieren?



Hilf der Biene zur Blüte zu kommen.

### INFO

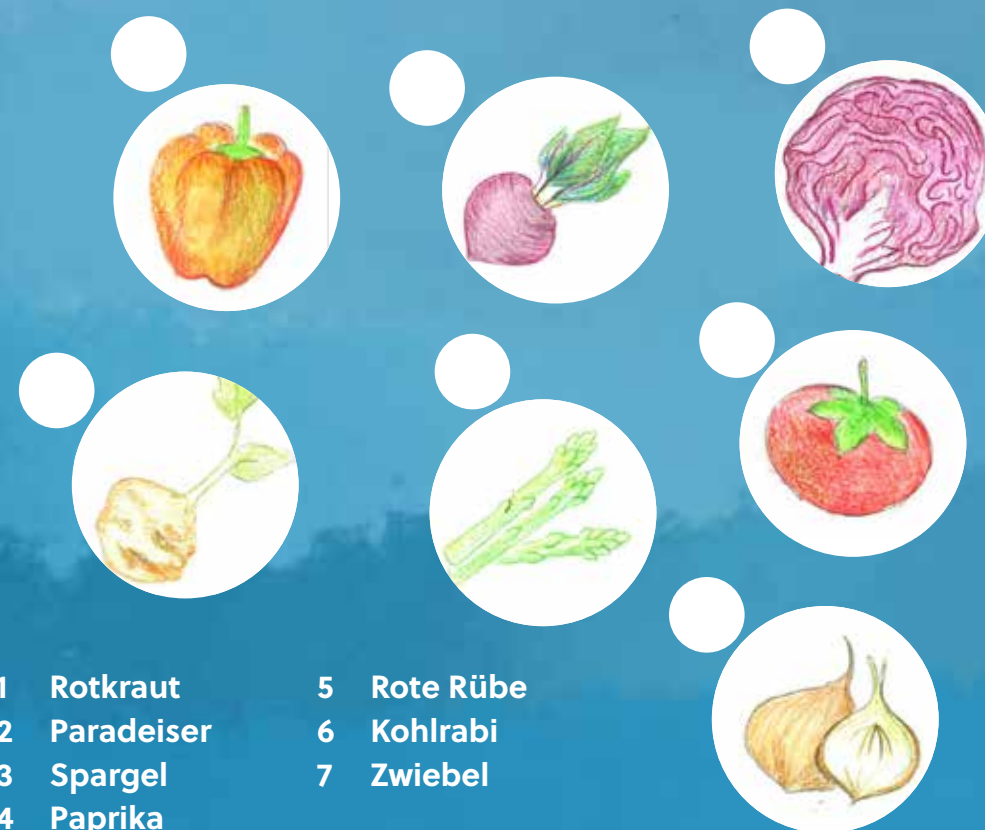
Ohne Bienen gäbe es fast kein Obst und Gemüse. Bienen übernehmen mit der Bestäubung von Nutzpflanzen eine wichtige Aufgabe. Sie erhalten die biologische Vielfalt.



### INFO

### Kennst Du die einzelnen Gemüsesorten?

Schreibe die Zahlen in die dazugehörigen Kreise.



- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1 Rotkraut   | 5 Rote Rübe |
| 2 Paradeiser | 6 Kohlrabi  |
| 3 Spargel    | 7 Zwiebel   |
| 4 Paprika    |             |

Im Supermarkt gibt es das ganze Jahr über ein umfangreiches Sortiment an Obst und Gemüse. Erdbeeren und Paradeiser im Winter kommen mit dem Schiff oder Flugzeug von weit her und belasten durch den Transport unsere Umwelt und das Klima. Oder sie werden in Österreich in mit hohem Energieaufwand beheizten Glashäusern, angebaut. Viel besser ist es, frisch geerntete, der Saison entsprechende Bio-Lebensmittel aus der Region zu kaufen.

Des Rätsels Lösung: Alle Lösungen findest du unter: [www.bio-austria.at/biolife-raetsel-loesung](http://www.bio-austria.at/biolife-raetsel-loesung)



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums.  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.





# Ehrlichkeit & Genuss



Foto: © transgourmet

**Manfred Huber, Geschäftsführer Sonnberg Biofleisch: Ehrlichkeit, Genuss, unverfälschter Geschmack, Umweltfreundlichkeit sowie österreichische Herkunft – alles Werte für die wir stehen und die uns auszeichnen.**

Denn hochwertige Lebensmittel können nur von kerngesunden, freilaufenden Tieren aus einer reinen und intakten Natur kommen. Besonders das Thema Tierwohl spielt eine sehr wichtige Rolle für uns. So wurde im September 2019 ein neuer gläserner 100% Bio-Rinderschlachthof eröffnet. Dank der durchdachten Bauweise stellt dieser mehr Zeit für den Schlachtvorgang sicher und behandelt die Tiere bis zur Schlachtung mit Respekt. Unsere Tiere stammen von kleinstrukturierten Biohöfen aus Ober- und Niederösterreich, vorwiegend aber aus der Bio Region Mühlviertel und dem angrenzenden Wald- und Mostviertel. Diese Betriebe setzen auf biologische Fütterung sowie tierfreundliche Stallungen. Die Zusammenarbeit mit

unseren Landwirten ist uns besonders wichtig: die Biobäuerinnen und Biobauern von BIO AUSTRIA und Sonnberg Bio Fleisch halten sich aus Überzeugung an Richtlinien, die über die für Bio gesetzlich vorgeschriebenen Maßnahmen hinausgehen. Gemeinsam liegt uns das Wohl der Tiere besonders am Herzen! Auch bei der Fleisch-Verarbeitung setzen wir so gut wie möglich auf natürliche Zutaten: gemäß der EU Bio-Verordnung verzichten wir auf Geschmacksverstärker, künstliche Phosphate und Farbstoffe, auch die Gewürze stammen aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft. Wir produzieren in 100 % Bio-Qualität und legen Wert auf Handwerksqualität, traditionelles Wissen und moderne Produktionsweisen.

Als Biobetrieb ist für uns Umweltschutz ein Selbstverständnis. Wir achten auf Lebensmittelsicherheit, qualitätsvollen Genuss und sorgsamem Umgang mit den Produktionsmitteln. Auch fühlen wir uns zur umweltschonenden Betriebsführung verpflichtet. So werden Biomasse, Photovoltaik und modernste Lüftungs- und Kühltotechniken eingesetzt, um den Energieverbrauch sparsam und ressourcenschonend abzudecken.

Um die hohen Erwartungen unserer Bio KonsumentInnen und der Würde der Tiere gerecht zu werden, gewährt Sonnberg Biofleisch Transparenz im gläsernen 100 % Bio Schlachthof, ganz unter dem Motto „Bio das nach der Stalltüre weitergeht“. Neben dem hauseigenen Schlacht- und Zerlegebetrieb betreibt Sonnberg Biofleisch auch den hauseigenen Schaubetrieb „Sonnberg-Bio-Wurst-Erlebnis“, der unseren Besuchern unter anderem die Bio-Landwirtschaft und Bio-Wurstproduktion näherbringt.



WO DIE WELT NOCH IN ORDNUNG IST



**Bei uns liegt der Hofladen direkt vor der Hoftür...**

... und hat 24 Stunden für dich geöffnet. Atme tief ein, tanke Kraft und aktiviere deine Lebensgeister bei einem Urlaub am Bauernhof.

**URLAUB AM BAUERNHOF ÖSTERREICH**

Gabelsbergerstraße 19, 5020 Salzburg

Telefon: +43 (0) 662 88 02 02

office@urlaubambauernhof.at

[www.UrlaubamBauernhof.at](http://www.UrlaubamBauernhof.at)

**Österreich**  
ankommen  
und aufleben



Wir schauen aufs Ganze.  
Die Biobäuerinnen & Biobauern



# Bio, lebendig und voller Vielfalt

Biologische Äcker und Getreidefelder sind kleine Paradiese mit vielfältiger Begleitflora. Nicht nur schön anzusehen, sondern durch den Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide auch überlebenswichtige Nahrungsquelle für Wildbienen, Honigbienen, Hummeln und andere Bestäuber. Ohne diese wären unsere Landschaften eintönig und karg. Wer nicht nur dem eigenen Körper etwas Gutes tun, sondern auch die regionalen Lebensgrundlagen schützen möchte, greift daher am besten zu saisonalen biologischen Lebensmitteln aus der Region.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union



Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

**LE 14-20**  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.

