

Ausgabe 2023



BioLife

- Bio und Klimaschutz • Was ist Bio •
- Fermentieren • Bio-Urlaub •



Liebe Leserin,
Lieber Leser,

Schön, dass Sie unser Magazin in Händen halten! Mit großer Wahrscheinlichkeit liegen Ihnen dann nämlich Umwelt, Klima und ein nachhaltiger, bewusster und gesunder Lebensstil am Herzen. Genau wie auch uns! Und genau darum dreht sich alles in BioLife, mit dem besonderen Schwerpunkt Bio. Denn ein nachhaltiger, umwelt- und klimafreundlicher Lebensstil und biologische Lebensmittel sind untrennbar miteinander verbunden – auf vielfältige Weise. Nachhaltigkeit fängt im Zusammenhang mit Ernährung mit einem verantwortungsvollen Umgang mit der Natur und der Umwelt bei der Produktion von Lebensmitteln an. Und genau das ist die unbestrittene Domäne von Bio-Landwirtschaft. Denn bei Bio werden weder chemisch-synthetische Pestizide noch Kunstdünger verwendet. Davon profitieren die Insekten und Feldvögel genauso wie auch die Bodenlebewesen, welche für einen fruchtbaren Boden und damit für gesundes Pflanzenwachstum sorgen. Der positive Effekt gilt auch für das Klima. Allein der Verzicht auf Kunstdünger bei Bio spart enorme Mengen an Energie und an klimaschädlichen Emissionen, die bei deren industrieller Produktion und am Acker anfallen. Bio aus der Region zu kaufen ist übrigens die Königsdisziplin beim Klimaschutz im Lebensmittelbereich! Denn hier profitiert die Umwelt noch zusätzlich durch kurze Transportwege. Das wissen Sie schon? Dann gratuliere ich herzlich zu diesem profunden Wissen - und kann Ihnen gleichzeitig versichern, dass in dieser Ausgabe unseres Magazins viele weitere wissenswerte Informationen auf Sie warten. Auch, aber nicht nur zum Thema Klima und Ernährung. So unterziehen wir etwa das Vorurteil der Kuh als Klimakiller einem Faktencheck. Hobby-GemüsegärtnerInnen wiederum können sich auf unsere beliebten DIY-Tipps fürs Garteln freuen.

In jedem Fall wünsche ich viel Freude und (Ent)Spannung beim Lesen!

Barbara Riegler
Barbara Riegler

NACHHALTIGKEIT

kann ich
mir aufs Brot
schmieren.



WIENER
ZUCKER®
WAS ICH ALLES KANN

f i y p /wienerzucker

Die besten Rezepte zu jedem Zucker:
wienerzucker.at





38

Inhalt



24



30

- 3 **Vorwort**
- 5 **Was ist Bio?**
- 6 **Marktgärtnerei**
- 8 **Frauen in der Bio-Landwirtschaft**
- 10 **Bio und Klima**
- 14 **Bio im Globalen Süden**
- 16 **Bio erkennen**
- 18 **Fermentieren**
- 20 **Bio mobil**
- 22 **Lebensmittel retten**
- 24 **Bio in Zahlen**
- 26 **Bio-Rezepte**
- 28 **Bio-Vielfalt**
- 30 **Kuh als Klimakiller?**
- 32 **Praxis am Biohof**
- 34 **Lokales Bio**
- 36 **Klimafit am Biohof**
- 38 **Bio in Beet und Topf**
- 40 **Bio-Lehrpfad**
- 42 **Kinderseiten**
- 44 **Bio-Urlaub**
- 46 **Gastkommentar**

Impressum

BioLife – Die BIO AUSTRIA KonsumentInnenzeitschrift, Ausgabe 2023. 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, Mag. Andrea Klampfer, Markus Leithner MSc, DI Stefanie Moser, Philipp Reisinger MEd, Cristina Steiner BA, Michaela Toth, Bianca Westenacher BA; Grafik: cchristof; Fotos: David Faber, Sonja Fuchs, Christoph Liebentritt, Ingrid Schuler-Knapp, Manuela Wilpernig, Bio Ernte Steiermark, Melissa Varoy/Dreamtime.com, Pixabay_Rita E, SLK; 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. Sämtliche Quellenangaben finden Sie unter bio-austria.at/quellen.

Was ist Bio?

von Nadia El Daly

Was bedeutet Bio?

- 1 Bio ist ein Lebensmittelqualitätsstandard der europaweit einheitlich geregelt ist.
- 2 Das dahinterstehende Regelwerk ist die EU-Bio-Verordnung, die genau festlegt, wie Bio-Lebensmittel die in der EU in Umlauf gebracht werden, produziert, kontrolliert und gekennzeichnet werden müssen.
- 3 Die EU-Bio-Verordnung gilt für pflanzliche und tierische Lebens- und Futtermittel aus biologischer Landwirtschaft und regelt den gesamten Prozess der Lebensmittelherstellung.
- 4 Bio ist der höchste gesetzlich geregelte Lebensmittelstandard dessen Einhaltung von unabhängigen, staatlich akkreditierten Kontrollstellen mindestens einmal jährlich kontrolliert wird.
- 5 Biobäuerinnen und Biobauern von Bio-Verbänden wie Demeter oder BIO AUSTRIA halten sich an Richtlinien, die noch über die der EU-Bio-Verordnung hinausgehen. Auch die Einhaltung dieser verpflichtenden Vorgaben werden bei der Bio-Kontrolle mitkontrolliert.

Was heißt das?

- 1 In der Bio-Landwirtschaft werden weder chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel noch schnelllösliche Mineraldünger eingesetzt. Dadurch können große Mengen CO₂, die bei deren Herstellung anfallen, eingespart werden.
- 2 Stattdessen sorgt eine ausgeklügelte Fruchtfolge, die Düngung mit Kompost, Stallmist oder Gülle für gesunde, langfristig fruchtbare Böden, die CO₂ speichern können.
- 3 Natürliche Kreisläufe bestimmen die Bio-Landwirtschaft. Dazu gehört die Förderung der Biodiversität, also von Arten und Sorten. Davon profitieren auch die Nützlinge, die dem Schädlingsdruck ohne Chemie zu Leibe rücken.
- 4 Bio-Tiere haben es besser – mehr Platz im Stall, Auslauf ins Freie und artgerechtes Futter in Bio-Qualität. Denn umso gesünder die Tiere sind, umso höher ist die Qualität der Lebensmittel.
- 5 Bio wird immer ohne Einsatz von Gentechnik hergestellt. Sie kommt auch nicht über Umwege wie Futtermittel oder bestimmte Verarbeitungsschritte ins Bio-Lebensmittel.



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Regionen und Wasserwirtschaft

LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum





Gemüse aus Gärtners Garten

Auf der Suche nach zukunftsfähigen, nachhaltigen Systemen, Lebensmittel zu produzieren, besinnt man sich auf eine alte Form der Landnutzung: Weg von der industriellen, maschinengestützten Landwirtschaft am Feld hin zur handwerklichen Arbeit im Garten. Das Prinzip nennt sich Marktgärtnerei und verbreitet sich schön langsam auch in Österreich. Bio ist dabei selbstverständlich.

von Anita Ericson

Knackige Zuckerkarotten, junge Radieschen und zarte Schnittsalate, daneben frischer Spinat, rote Rüben und ein dicker Buschen gekräuselte Blätter Palmkohl. Dazwischen unscheinbare creme-beige Knollen – Topinambur, wie der Blick in den Gartenbrief, der auch gleich noch Rezepte dazu parat hält, verrät. Was für eine bunte Gemüsevielfalt mitten im Winter! Das ist umso bemerkenswerter, als sämtliches Gemüse hier beetfrisch im Kisterl liegt, geerntet vom Gärtner ums Eck. Erfordert das in unseren Breiten nicht hohen Heizaufwand? "Wir ziehen unser Gemüse ausschließlich im Freiland oder im unbeheizten Folientunnel", sagt dazu Alfred Grand aus dem Tullnerfeld, "Es ist hier tatsächlich möglich, ohne vermehrten Energieaufwand regional und saisonal das ganze Jahr hindurch zu produzieren".

Bodengesundheit als A & O

Das Grandsche Gemüse aus Absdorf gibt es mit einer kurzen Pause im März das ganze Jahr über. Im Sommer natürlich

in einer noch größeren Vielfalt, darunter viele alte Sorten, die man in keinem Supermarkt findet. Die wöchentliche Ernte wird in Gemüsekisterl verpackt und für die Abonnenten an nahe Abholstationen gebracht. Saisonal, Bio und sogar lokal statt nur regional. Das spart natürlich enorme Transportwege, Stichwort: Klimaschutz, aber das ist noch lange nicht alles, was die sogenannte Marktgärtnerei (auch diesbezüglich) leistet. Alfred Grand ist einer der Pioniere in Österreich: "Der große Unterschied zur industriellen Landwirtschaft sind unsere kleinen Strukturen: hier ausgedehnte Felder, bei uns kompakte Beete. Dort gigantische Maschinen, bei uns so gut wie nur Handarbeit". Das entlastet den Boden, der damit nicht verdichtet sondern schön locker bleibt, aufgrund der biologischen Arbeitsweise wird zudem auf Pestizide und Mineraldünger verzichtet. Dieser ausgezeichnete Boden ist die Basis für das vitale Wachstum in den Gemüsebeeten, die solchermassen bestellt ein Mehrfaches an Flächenertrag bringen

als am großen Feld. Außerdem kann ein lockerer Boden selbst bei Starkregenereignissen noch Wasser aufnehmen.

Das Prinzip Marktgärtnerei

"Beete werden einmal angelegt und bleiben dann für viele Jahre bestehen. Betreten werden nur die Wege dazwischen. Wir arbeiten mit Mulch und Kompost und gegebenenfalls mit Insektenschutznetzen. Bewässert wird unter der Erde, was enorme Mengen an Wasser spart, zudem setzen wir Windschutzhecken, das reduziert die Verdunstung und ist gut für die Artenvielfalt", redet sich Alfred Grand in Fahrt, "Ist die Saison für eine Kultur vorbei, werden gleich die Jungpflanzen für die nächste gesetzt. So können wir ein Beet bis zu viermal im Jahr bespielen. Das bringt uns hohe Erträge, wir sprechen von bio-intensiver Methode. Dabei ist unser Ziel ganz klar, das natürliche Ertragspotential des Standortes zu nützen, ohne ihm zu schaden! Wir leben hier einen natürlichen Kreislauf". Durch die Handarbeit lässt sich die Fläche dichter

besetzen, wohingegen am Feld Platz für die Maschinen bleiben muss. Zudem ermöglicht sie die große Vielfalt, denn Hände können Karotten wie Kohlsprossen, Zucchini und Gurken gleichermaßen ernten, während teure Erntemaschinen immer spezialisiert sind. Durch diese Vielfalt streut sich auch das Risiko, fällt eine Kultur mal Witterung oder Schädlingen zum Opfer, kompensieren das die Erträge der anderen.

Ein Schritt Richtung Unabhängigkeit

Im Grand Garten in Absdorf wachsen auf 7000 m² Beetflächen das Jahr über gut 50 verschiedene Kulturen, teilweise in zig unterschiedlichen Sorten. Damit versorgt er gut 180 Abonnenten 46 Wochen im Jahr mit frischem Gemüse. Das klingt jetzt nicht so viel, aber genau diese kleinen Strukturen sind es, um die es sich bei der Marktgärtnerei dreht, Grand weiter: "Meine Vision ist ein kleiner Produktionsbetrieb in jedem Ort. Damit bleiben wir immer schön regional und die Ware legt keine hunderte von Kilometern im Lkw zurück, bevor sie am Teller landet". Liefere sich Österreich ausschließlich damit ernähren? "Wir sehen uns als Ergänzung: Derzeit liegen wir bei Gemüse bei einem Eigenversorgungsgrad von etwas mehr als der Hälfte. Durch viele Marktgärtnereien könnten wir da bis auf 70, 80 oder 90 Prozent kommen", hat sich Grand ausgerechnet.

Eine Idee verbreitet sich

Marktgärtnereien schaffen zudem fixe Jobs im ländlichen Raum bzw. ermöglichen jungen Leuten den Einstieg in die Landwirtschaft, da sich die Investitionskosten im Rahmen halten. "Klein genug, überschaubar, geringes Einstiegskapital - nachdem uns das Buch 'The Market Gardener' in die Hände gefallen war, war uns klar: Das wollen wir machen", erzählt etwa Bernhard Steinhauszer aus Graz, der mit seiner Frau Johanna den Traum hatte, in die Landwirtschaft einzusteigen. Das junge



Paar zählt zur 'Generation Klimakrise' und möchte Teil der Lösung sein. Zunächst wurde im Hausgarten experimentiert und eine landwirtschaftliche Ausbildung absolviert, danach kam der Sprung ins kalte Wasser, Bernhard Steinhauszer: "Wir bekamen eine Pachtfläche, die jahrzehntlang als Weide genutzt worden war. Ein idealer Boden, den wir mit Bio-Kompost und Mulch, mit reiner Handarbeit und großer Vielfalt hegen und pflegen." Der Absatz macht ihnen in der Stadt Graz keine Sorgen. Sie sind stolz darauf, dass ihnen bereits im ersten Jahr keine Ware verdorben ist - so gut wie alles wurde an Frau und Mann gebracht. Nicht weit davon entfernt, in St. Margarethen an der Raab, hat Arjuna Gratt die kleine Bio-Landwirtschaft seiner Eltern in eine Marktgärtnerei verwandelt: "Ich wollte immer etwas mit Gemüse machen und möchte auch davon leben. Theoretisches Fachwissen habe ich von meinem Studium der Agrarwissenschaften an der Boku, die Praxis kommt nach und nach. Ich gehe jetzt in die dritte Saison, so richtig wirtschaftlich rechnen wird es sich dann ab 2024". Auch für ihn ist ein guter Boden die Basis des Erfolgs. Geringe Transportwege und kleine Strukturen, die die ökologische Vielfalt fördern, streicht er ebenfalls hervor. "Ich produziere zielgerichtet und werfe keine Ware weg. Meine Vertriebswege sind Bauernladen und -markt und natürlich der Verkauf von Ernteanteilen für jeweils ein ganzes Jahr", setzt Arjuna Gratt auf das Prinzip der solidarischen Landwirtschaft: Die Kunden zahlen einen Mitglieds-



beitrag, bekommen dafür ihr Gemüse, verzichten bei Ernteausfällen aber auf Ersatz. Ausgerechnet im Marchfeld, der Korn- und Gemüsekammer Österreichs, haben Markus Alena-Niemann und seine Frau Sabine ihre Marktgärtnerei eröffnet. Während die Nachbarn mit riesigen Maschinen aufs Feld fahren, wird hier in hundert Beeten auf einer Fläche von rund 2000 m² Gemüse in Handarbeit gezo-gen. "Ich habe Landwirtschaft studiert und war lange im Bio-Marketing tätig aber nie in der Praxis. Als ich dann schon über 50 Jahre alt war und mich beruflich neu orientieren musste, kam ich über eine Ta-gung auf das Thema Marktgärtnerei. Das Investitionsvolumen war überschaubar, die Flächen hatte ich direkt vorm Haus", erzählt Markus Alena-Niemann, wie er spät berufen zur Praxis kam, "Also wagte ich den Versuch. Es entwickelt sich alles prächtig, ich gehe davon aus, dass es sich nach der Startphase auch wirtschaftlich rechnet". Ehrliches Handwerk und direk-ter Kontakt zu den KonsumentInnen - ist das die Zukunft? Das wollen wir unserem Planeten jedenfalls dringend wünschen.

Bio-Marktgärtnereien – David gegen Goliath

Alfred Grand, Absdorf
Einer der Pioniere der Marktgärtnerei hierzulande. Seine Wünsche an die Politik: u.a. ÖPUL-Förderungen auch für kleine Strukturen, spezialisierte Ausbildungsmöglichkeiten, einfachere Genehmigungsverfahren etwa für Folientunnel, Mehrwertsteuerbefreiung für lokales Gemüse. grandgarten.at

Johanna und Bernhard Steinhauszer, Graz
Rund 30 verschiedene Kulturen in 130 Sorten, Abokisterl von Anfang April bis Mitte November direkt im Bauernladen abzuholen. unserbauerngarten.at

Arjuna Gratt, St. Margarethen an der Raab
Produkte erhältlich am Bauernmarkt, im Bauern-laden und über jährliche Ernteanteile. Rund 40 unterschiedliche Kulturen in 100 Sorten. www.facebook.com/Ernteschwung

Sabine Alena und Markus Alena-Niemann, Oberhausen
Ca. 50 verschiedene Kulturen, die vorzugsweise am 4 km entfernten Markt in Großenzersdorf sowie über Vielfaltstaschen zur Abholung vertrieben werden. Auch gibt es einen Hofladen. www.buntgemuese.at

Der Traktor macht keinen Unterschied

von Andrea Klampfer

Seit rund 20 Jahren führt Renate Waldherr einen hundert Hektar großen Bio-Ackerbaubetrieb in Frauenkirchen im Burgenland mit viel Engagement, Begeisterung und Willenskraft.

Sich mit einer Ackerbäuerin während der Saison zu treffen, klingt an sich leichter als gedacht. Das weiß jeder, der das schon einmal versucht hat. Ab dem Frühjahr herrscht reges Treiben, Hochbetrieb sozusagen.

Renate Waldherr ist ständig auf ihren Äckern im Seewinkel im Einsatz. Neben Mais und Saatmais hat sie dieses Jahr auch Soja, Winterwicke, verschiedenste Weizenarten, Platterbsen und Ölfrüchte angebaut. Außerdem liefert sie Kräuter wie Koriander, Senf und Fenchel an die Firma Sonnenor.

Berufswunsch Bäuerin

Renate Waldherr wollte schon als Kind Bäuerin werden. Deshalb war schnell klar, dass sie die Landwirtschaft ihrer Eltern

weiterführen wird. Nach dem Meisterabschluss in der landwirtschaftlichen Fachschule übernahm sie 2002 den Betrieb. Seit 2003 führt sie den Betrieb alleine. Die Milchkühe wurden aufgegeben und der Betrieb auf Bio umgestellt. Vor allem während der Umstellung war ihr die Verbandszugehörigkeit bei BIO AUSTRIA durch die kompetente Ackerbauberatung eine wichtige und verlässliche Stütze. Natürlich spielt aber auch die preisliche Besserstellung von BIO AUSTRIA Qualität bei Ackerfrüchten eine wichtige Rolle. „Die strengen Verbandsrichtlinien erfülle ich gerne, denn dadurch lässt sich am Markt ein besserer Preis erzielen.“

Biologisch zu wirtschaften, bedeutet für Renate Waldherr „mehr Natur“. Im Einklang mit der Natur zu arbeiten, ist zwar definitiv anspruchsvoller und herausfordernder, aber auch erfüllender. „Der Bio-Landbau ist zwar aufwendiger“, so Waldherr, „jedoch bietet er auch die Möglichkeit, sich mehr zu entfalten.“ So gefällt ihr beispielsweise die große Auswahlmöglichkeit an Kräutern und Druschgewürzen. Nur durch das gemeinsame Wirken von Mensch und Natur kann ein nachhaltiger Kreislauf geschaffen werden und



Foto: © Sonnenor

die Gesundheit des Bodens auf Dauer erhalten bleiben. „Deshalb sollten auch Konsumentinnen und Konsumenten bei ihrem Lebensmitteleinkauf vor allem auf Bio-Qualität aus Österreich achten“, betont die Biobäuerin. Die Herausforderungen sind die zunehmende Trockenheit, der Drahtwurm, Ragweed und Stechapfel und im Winter Kälte und Wind. Die körperliche Arbeit und das notwendige technische Wissen waren für Renate Waldherr aber nie ein Problem.

Mitreden und gestalten

Mittlerweile ist sie eine engagierte und bekannte Biobäuerin mit langjähriger Erfahrung. Dieses Wissen bringt sie auch gerne in den verschiedensten agrarischen Gremien ein. So war Renate zum Beispiel sechs Jahre lang Vorstandsmitglied bei BIO AUSTRIA Burgenland und in der Landwirtschaftskammer Österreich im Ackerbauausschuss tätig. Natürlich war das als Betriebsführerin und alleinerziehende Mutter immer eine zeitliche Herausforderung. „Ich finde es wichtig, dass man sich in Gremien einbringt, denn so kann man die Zukunft der Landwirtschaft aktiv gestalten. Es gibt leider viel zu wenig

Frauen, die sich außerhalb des Betriebes engagieren. Es ist natürlich ein Mehraufwand, aber ich konnte dabei auch für mich viel lernen und einen Einblick über Entscheidungsfindungen gewinnen.“



Foto: © Manela Wilpernig

Den eigenen Weg gehen

Ihrer Meinung nach hat sich die Landwirtschaft in den letzten Jahren stark gewandelt. Die gesellschaftliche Meinung über Bäuerinnen und Bauern

war zu ihren „Anfangszeiten“ nicht (mehr) sehr hoch. Dies hat sich jedoch verändert. Im Weinbau sind Frauen als Betriebsführerin keine Seltenheit, am Ackerbaubetrieb dieser Größe sehr wohl noch. Ob jedoch nun ein Mann oder eine Frau die Felder bewirtschaftet, ist ihrer Meinung nach völlig unerheblich.

Ihren Weg zu gehen, wissen was sie will und weniger auf andere zu hören, das hat sie im Laufe der Jahre gelernt. „Die Bio-Landwirtschaft ist harte Arbeit und deshalb soll diese auch wertgeschätzt werden – egal ob der Betriebsführer nun eine Frau oder ein Mann ist. Für den Traktor macht das keinen Unterschied!“

Diese Begeisterung und das Engagement für die biologische Landwirtschaft konnte sie auch ihrer Tochter Sonja vermitteln, welche mittlerweile auch schon am Betrieb tätig ist und überlegt, den Hof zu übernehmen. Diese Leidenschaft braucht es auch, denn Renates Arbeitstag ist gerade zu dieser Jahreszeit lang. Die Entscheidung für die biologische Landwirtschaft hat sie aber nie bereut.

Beim Klima aufs Ganze schauen

Mit Einzelmaßnahmen werden wir die Klimaziele nicht erreichen. Das sagt Klimaforscherin Prof. Dr. Helga Kromp-Kolb im BIO AUSTRIA Podcast „Let's talk about Bio“. Das Gespräch in voller Länge hören Sie in Podcast-Folge 9 auf www.bio-austria.at/podcast9 – oder auf Spotify und Apple Podcasts. Hier ein paar Ausschnitte des Gesprächs, das Markus Leithner mit Helga Kromp-Kolb geführt hat.



BioLife: Warum ist es so wichtig, dass die Klimaerwärmung den Wert von 1,5 Grad nicht überschreitet?

Helga Kromp-Kolb: Weil wir dann nicht mehr sicher sein können, dass das Klima in seinen wesentlichen Eigenschaften erhalten bleibt. Bei Überschreiten von 1,5 Grad könnten wir in eine Gefahrenzone laufen, wo es immer wärmer wird und man nicht mehr stabilisieren kann. Das wäre fatal, und es wäre ethisch nicht haltbar, dass wir unseren Kindern eine Welt hinterlassen, die immer wärmer wird, ohne dass sie et-

was dagegen tun können.

Die Dramatik der Klimakrise liegt in der Summe der einzelnen Entwicklungen, die dadurch losgetreten werden, heißt es. Das bedeutet also, man muss auf das Ganze schauen, wenn man Lösungen finden möchte?

Das ist richtig. Ich würde sogar noch weiter gehen und behaupten, dass man die Klimakrise nicht unabhängig von der Biodiversitätskrise sehen darf – und auch

von vielen anderen Krisen, mit denen wir es gerade zu tun haben. Wenn man nur anfängt CO₂ einzusparen, wird man das Problem nicht lösen. Das Problem sitzt viel tiefer, nämlich in einer Übernutzung unserer globalen Ressourcen. Der Klimawandel ist nur ein Symptom für das Fehlverhalten der Menschen.

Inwiefern hängt denn die Ernährung mit der Klimakrise zusammen?

Sie spielt eine große Rolle dabei, in mehrfacher Hinsicht. Einerseits geht es darum, die Weltbevölkerung zu ernähren – gesund und reichlich, was derzeit nicht der Fall ist. Das ist eine Verteilungsfrage – aber eben auch eine Frage dessen, was wir essen. Und das entspricht nicht gerade unseren Bedürfnissen. (...) Man muss nicht Vegetarier oder Veganer werden, aber die Menge an Fleisch zu reduzieren, die im Durchschnitt verzehrt wird, täte allen gut – sowohl der Gesundheit, als auch den Bauern und dem Klima.

Ist die Bio-Landwirtschaft gegenüber den Klimawandel-Folgen resistenter? Das ist sie auf jeden Fall. Der Humus im Boden ist etwa eine Kohlenstoff-Senke und daher für das Klima wichtig. Darüber hinaus ist sie resilienter, und im Großen und Ganzen ist Bio-Landwirtschaft auch kleinteiliger. Es ist nicht unbedingt die gesamte Ernte weg, wenn ein Starkwetterereignis kommt, denn man hat mehrere Standbeine.

Weitere spannende Infos zum Thema Klimaschutz und Ernährung finden Sie auf Seiten 24-25.

Podcast in voller Länge:



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

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

NATÜRLICH
IST DA FAST
NICHTS DRIN.



bioinfo.at

Woraus eine Wurst besteht, ist oft Gegenstand humoriger Spekulationen. Bei Produkten, die mit dem AMA-Biosiegel ausgezeichnet sind, laufen solche Witzeleien ins Leere. Die landwirtschaftlichen Rohstoffe sind zur Gänze aus biologischer Produktion und die Liste der erlaubten Verarbeitungshilfs- und Zusatzstoffe ist kürzer als der Rüssel einer Honigbiene.

Das ist Bio. Kontrollierte Qualität. Garantiert durch das EU-Biologo und das AMA-Biosiegel.

Unser AMA-Biosiegel: Mehr Bio. Mehr Qualität.

AMA-BIOSIEGEL
MEHR BIO.
MEHR QUALITÄT.



Das AMA-Biosiegel garantiert die hohe Produktqualität Ihres Sortiments. Mit dem umfassenden Qualitätssicherungssystem für das staatliche Gütesiegel bei Bio-Lebensmitteln sorgt die AMA-Marketing für Qualität und Transparenz. AMA-Qualitätsrichtlinien geben Planungssicherheit in einem klar geregelten Marktumfeld.

Darauf können Konsumentinnen und Konsumenten beim Einkauf vertrauen: Lebensmittel, die mit dem AMA-Biosiegel ausgezeichnet sind, garantieren hohe Qualität auf Produkt- und Prozessebene. Zusätzlich werden die Herkunft der Rohstoffe und der Ort der Verarbeitung lückenlos dokumentiert.

MEHR BIO? NUR BIO!

Die Anforderungen an das AMA-Biosiegel gehen über jene der EU-Bio-Verordnungen hinaus und garantieren neben hoher Lebensmittelqualität zusätzlich auch Umweltstandards. Nur natürliche Aromen und umweltfreundliche Verpackungen ohne PVC oder chlorhaltiges Material dürfen eingesetzt werden. Produkte mit dem AMA-Biosiegel enthalten kein Palm(kern)öl.

MEHR QUALITÄT? NUR QUALITÄT!

Viele der in der AMA-Biosiegel-Richtlinie geforderten mikrobiologischen und chemisch-physikalischen Kriterien gehen über die gesetzlichen Vorgaben hinaus. Zusätzliche Standards bei der Hygiene, regelmäßige Produktanalysen und systematische Betriebskontrollen gewährleisten die Lebensmittelsicherheit. HACCP-Vorgaben sind ein verpflichtender Bestandteil im AMA-Biosiegel-Programm. Sensorische Überprüfungen nach anerkannten Prüfschemata garantieren hohe Produktqualität.

HERKUNFTSZEICHEN

Gerade bei den möglichst naturbelassenen Bio-Produkten spielt Herkunft eine wichtige Rolle. Deshalb gilt beim AMA-Biosiegel: Die Herkunft und Beschaffenheit der Rohstoffe und Betriebsmittel muss lückenlos dokumentiert und somit nachvollziehbar sein.

Unser AMA-Biosiegel:
Mehr Bio. Mehr Qualität.

Mehr Infos unter bioinfo.at

Bio-Bäcker und Social Business Unternehmer Helmut Gragger ist davon überzeugt, dass biologische, regionale Zutaten nicht nur besser für die Umwelt, sondern auch für den Geschmack seines Brotes sind. Mit seinem selbst konstruierten Holzofen hat er ein weiteres Qualitätselement hinzugefügt und schafft damit auch in Entwicklungsländern Mikrobäckereien, die mit den Produkten von Kleinbäuerinnen und -bauern vor Ort backen, die Bevölkerung mit gutem, gesundem Brot versorgen und zudem Arbeits- und Ausbildungsplätze für eine gute Zukunft ermöglichen.

von Cristina Steiner

BioLife: Brot ist nicht gleich Brot. Sie haben den Anspruch, Brot wie früher zu backen. Aber wie kam es dazu und was macht dieses Brot eigentlich aus?

Helmut Gragger: Als wir unsere Bio-Holzofenbäckerei 1997 gegründet haben, haben wir jedes Element, das für uns in der Gesamtheit dann ein gutes Brot ausmacht, einzeln zusammengesucht und herausgefunden ist Brot, wie man es früher gemacht hat:

wesentliches Element, weil er dem Brot einen unverwechselbaren Geschmack verleiht und für eine längere Frischhaltung sorgt.

Sie setzen in Ihrem Brot auf biologische Zutaten. Warum?

Weil ich überzeugt bin, dass es die besseren Lebensmittel sind. Mir ist der sorgsame Umgang mit der Natur wichtig und den schafft eben nur biologische Landwirtschaft. Das ist für mich alternativlos. Ich bin davon überzeugt, dass die Verwendung von biologischen Zutaten nicht nur besser für die Umwelt ist, sondern auch für den Geschmack unseres Brotes. Die Zutaten schmecken einfach besser. Genussmenschen schmecken den Unterschied.

Sie sind überzeugt, dass Brot die Welt verändern kann. Und genau das tun Sie – angefangen von der ersten Wiener Social Business Bäckerei bis hin zu den sogenannten Mikrobäckereien in Schwellen- und Entwicklungsländern. Können Sie uns ein wenig über diese Projekte erzählen?

Mit unseren Mikrobäckerei-Projekten in Afrika, die wir gemeinsam mit der Caritas und der ADA (Austrian Development

Agency) umsetzen, wollen wir regionale Kreisläufe schaffen und die kleinstrukturierte Landwirtschaft vor Ort integrieren. In Ländern wie dem Senegal, dem Kongo, Nigeria und Uganda ist das in den herkömmlichen Bäckereien relativ unüblich. Wir backen dort beispielsweise mit Hirse, die vor Ort von vielen Kleinbäuerinnen und -bauern angebaut wird. Zwar ist sie nicht bio-zertifiziert, aber die Bäuerinnen und Bauern können sich gar keine chemisch-synthetischen Düngemittel und Pestizide leisten. Wir versuchen, den Hirse-Anteil in unserem Brot auch deswegen beständig zu steigern, weil sie über einen längeren Zeitraum sattigt als Weizen, was wiederum besonders für die Kinder vor Ort wichtig ist. Unser wichtigster Anspruch ist aber auch hier, gutes, gesundes Brot zu machen. Geschmack und Qualität stehen immer und überall an erster Stelle. Gleichzeitig ist es wichtig, dass das Brot lange frisch bleibt, insbesondere in Uganda, wo die Menschen oft einen Tag lang unterwegs sind, um in unserer Bäckerei Brot einzukaufen. Dank unseres Holzofens bleibt das Brot länger frisch und schmeckt auch noch gut, wenn die Menschen mit dem Brot in ihre Dörfer zurückkommen.

Wir nutzen regionale Kreisläufe bei der Energiegewinnung und verarbeiten beispielsweise Abfälle aus der Landwirtschaft zu Briketts. Das spart im Vergleich zu herkömmlichen Bäckereien vor Ort so viel Energiekosten, dass wir zwölf zusätzliche MitarbeiterInnen in unserer Bäckerei einstellen können. So schaffen wir wiederum wichtige Arbeits- und Ausbildungsplätze und geben Menschen eine Perspektive. Auch unsere Bäckerei-Projekte in Serbien und Albanien haben das Ziel, Arbeits- und Ausbildungsplätze zu schaffen. In Tirana haben wir erst im März eine Bäckerei eröffnet, da sie oft keinen Zugang zu Ausbildungsplätzen haben. Ich bin der Überzeugung, dass Bildung und das Erlernen eines Handwerks Chancen und Perspektiven für eine gute Zukunft bieten. Das Ausbildungselement ist auch der wichtigste Anspruch unserer Social Business Bäckerei Gragger & Chorherr am Wiener Nordbahnhof. In der Flüchtlingskrise hatten Anna Holzinger, Christoph Chorherr und ich einfach das Gefühl, dass wir etwas tun müssen, um den ankommenden Menschen zu helfen. Heute ist unsere Bäckerei am Nordbahnhof auch Ausbildungsplatz für

unsere BäckerInnen aus Albanien und Serbien.

Wie kam es zu der Idee, einen tonnenschweren Holzofen mitten in der Wiener Innenstadt zu installieren?

Ich bin einfach ein Freak, wenn es um Qualität geht. Und in dieser Hinsicht bin ich kompromisslos. Ich habe lange darüber nachgedacht, wie ich das bestmögliche Brot machen kann, und für mich ist der Holzofen einer der Schlüsselfaktoren. Durch die große Menge an Schamott entsteht eine einzigartige Wärmequelle, die eine bessere Kruste und meiner Meinung nach auch ein besseres Aroma bildet.

Bei dem einen Holzofen in Wien ist es nicht geblieben. Warum ist für Sie der Holzofen ein so zentrales Element – zum einen für das Brot, aber zum anderen auch im sozialen Kontext?

Für mich ist der Holzofen aus Qualitätsgründen unverzichtbar. Mit ihm kann ich das meiner Meinung nach beste Brot backen. Außerdem ermöglicht der Holzofen uns einen regionalen Kreislauf: in Österreich verwenden wir nur heimisches Holz zum Heizen, während wir in Entwicklungsländern organische Abfälle aus der

regionalen Landwirtschaft als Brennstoff nutzen. Unser Holzofen ist auch energieunabhängig. Insbesondere in Entwicklungsländern ist es oft zu aufwändig und teuer, Transport und Logistik für die Energieversorgung eines modernen Brotbackofens einer Bäckerei zu organisieren. Durch den Holzofen können wir jedoch in vielen Dörfern eine Bäckerei betreiben, da er mit lokalen Brennstoffen effizient befeuert werden kann. Unser Holzofen ist zudem technikunabhängig. Er basiert auf einer simplen Technologie, Ersatzteile gibt es ums Eck und etwaige Reparaturen können vor Ort mit einfachen Mitteln durchgeführt werden. Durch unseren Holzofen können wir also in unseren Bäckereien einen komplett anderen Weg gehen und uns auf lokale und nachhaltige Ressourcen konzentrieren. Die aktuelle Energiekrise verdeutlicht uns ja, dass das in Zukunft noch relevanter werden wird, und ich bin froh, dass wir diesen Weg schon 1997 eingeschlagen haben. Mit unserem Holzofen wird es zudem wieder einfacher, an vielen Orten eine Bäckerei wirtschaftlich zu betreiben. Und das ist auch gesellschaftlich relevant, weil Bäckereien immer auch soziale Knotenpunkte sind, sowohl in Österreich als auch in Schwellen- und Entwicklungsländern.

Biologisch und aus der Region: diesen Qualitätsanspruch müssen Ihre Zutaten erfüllen. Warum ist Ihnen das so ein Anliegen?

Ich habe schon den Qualitätsaspekt erwähnt, aber sie haben auch eine wichtige soziale Komponente. Ich will eine Arbeitswelt mit echten Gesichtern, keine Anonymität. Mir ist es wichtig, dass ich mit den Leuten reden kann, mit denen ich zusammenarbeite. Die letzten Monate waren für uns wirtschaftlich gesehen eine große Herausforderung, aber dank unserer regionalen LieferantInnen konnten wir sie meistern. Das beste Beispiel ist für mich die Zusammenarbeit mit der Polsterer Mühle, die uns seit vielen Jahren beliefert und die uns auch in den letzten Monaten nicht hängen gelassen hat. So etwas geht nur, wenn man regional zusammenarbeitet.



Foto: © Holzofenbäckerei Gragger & Cie./Lukas Lorenz



Fotos: © Caritas Klärten/Daniel Gollner

Brot aus hochwertigen, regionalen Bio-Rohstoffen, mit Sauerteig geführt, mit viel Zeit zum Reifen. Das ist für den Geschmack genauso wichtig wie die sorgfältige, händische Aufarbeitung, die eine bessere Teigführung ermöglicht. Und schließlich ist auch der Holzofen ein

Echt Bio oder Green Washing?

Von Cristina Steiner

Hand aufs Herz: Wer weiß genau, woran man ein Bio-Produkt erkennen kann? Oftmals greift man zu der Verpackung, die am umweltfreundlichsten wirkt, in der Annahme, dass dieses Produkt dann wohl auch Bio sein muss. Oder? Das kann sein, muss es aber nicht. Wer wirklich auf Nummer „Sicher Bio“ gehen möchte, der sollte folgende Logos auf den Verpackungen suchen.



Bio-Handelsmarken

Und auch im Handel findet man unterschiedliche Logos, die die Bio-Qualität erkennbar machen sollen. Einige Bio-Handelsmarken sind besonders bekannt und etabliert. In jedem Fall muss aber auch hier das EU-Bio-Logo ausgelobt sein, damit man sich der Bio-Qualität sicher sein kann.

Aber wie ist das, bei ...

... unverpackter Ware?

Weniger Verpackung heißt weniger Müll, heißt mehr Nachhaltigkeit. Was uns auf den ersten Blick freut, macht uns auf den zweiten vielleicht kurz stutzig. Denn wie erkennt man hier, ob es sich um ein Bio-Lebensmittel handelt?

Ist hier auch am Regal kein Etikett ausgelobt, lohnt es sich, nach dem Bio-Zertifikat des Produkts zu fragen.

... Produkten, die mit „naturnah“, aber nicht mit „Bio“ werben?

Hier ist Vorsicht geboten! Denn nur wo Bio draufsteht, ist auch Bio drinnen. Andere Bezeichnungen, die Bio suggerieren sollen, sind nicht gesetzlich geregelt und geben somit auch keine Auskunft darüber, ob das Produkt nach biologischen Richtlinien hergestellt wurde.

Der aktuellen Umfrage der AMA Marketing zufolge greifen immer mehr Leute deswegen zu Bio, weil sie im Supermarkt die umweltfreundliche Entscheidung treffen möchten. Es lässt sich in den letzten Jahren also ein allgemeiner Wertewandel erkennen. Hat man vor einigen Jahren Bio noch hauptsächlich aus Gründen des Geschmacks und um sich selbst etwas Gutes tun gekauft, liegen heute ethische und nachhaltige Aspekte im Vordergrund.

Umso wichtiger, dass man Bio-Produkte im Geschäft ganz einfach auf einen Blick erkennen kann. Dabei sind bestimmte Siegel eine große Hilfe.

Siegel? Denen kann man ja nicht vertrauen. Oder doch?

Es gibt sie – die Logos, bei denen man weiß: „es ist drinnen, was draufsteht.“



AT-BIO-301
Österreich-Landwirtschaft

Das EU-Bio-Siegel

Auf verpackten Lebensmitteln muss man das grüne Logo mit dem Blatt aus weißen Sternen erkennen. Erst dann

kann man sich sicher sein, dass es sich um ein Bio-Produkt handelt. Zusätzlich zu dem Logo müssen im gleichen Sichtfeld der Kontrollstellencode und der Herkunftshinweis abgebildet werden. Das sorgt gleich doppelt für Transparenz. Zum einen erkennt man auf einen Blick, ob das Produkt in Österreich, der EU oder einem Nicht-EU-Land hergestellt wurde. Und zum anderen kann man mit dem Code einfach rückverfolgen, welche Kontrollstelle die Bio-Kontrolle, die auf jedem Betrieb einmal pro Jahr durchgeführt wird, abgenommen hat.

Das EU-Bio-Logo stellt also sicher, dass die europäischen Mindeststandards in puncto Bio eingehalten werden.



AMA-Biosiegel

Auf nationaler Ebene gibt es mit dem AMA-Biosiegel ein weiteres Bio-Logo, das zusätzlich zu der EU-Bio-Verordnung weitere Kriterien vorgibt. Ist dieses Logo in Farbe – also in Rot – abgebildet, müssen die Rohstoffe zu 100% aus Österreich sein. Die Variante in Schwarz-Weiß gibt keinen Aufschluss über den Ursprung der landwirtschaftlichen Primärprodukte.



BIO AUSTRIA Zeichen

Neben staatlichen und europäischen Siegeln gibt es auch noch privatrechtliche Standards. So zum Beispiel die des größten Bio-Verbandes Europas BIO AUSTRIA. Gemeinsam mit den rund 12.500 Verbandsmitgliedern werden diese kontinuierlich weiterentwickelt. So zählen die Richtlinien zu den strengsten Bio-Richtlinien des Landes. Ein BIO AUSTRIA Betrieb muss zum Beispiel zur Gänze biologisch wirtschaften. Das bedeutet, dass es nicht geht, dass der pflanzliche Betriebszweig biologisch, der tierische aber konventionell betrieben wird.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

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



Fermentieren

oder das Geheimnis der kleinen Mikro-Heinzelmännchen

von Stefanie Moser

Fermentation ist eine alte Technik um Lebensmittel mit der Hilfe von Mikroorganismen haltbar zu machen. Neben positiven körperlichen Effekten und Geschmackserlebnissen verlängern fermentierte Lebensmittel die Saison und ermöglichen nachhaltigen (Gemüse-)Genuss über die Vegetationsphase hinaus. Andrea Bierwolf alias „Fermentista“, Experte für Fermentation, verbindet dieses alte Wissen mit modernen Ideen und gibt im Interview mit BioLife Einblicke in ihre Fermentier-Küche in Wartberg ob der Aist.

BioLife: Fermentation ist ein uraltes Handwerk. Wie sind Sie dazu gekommen?

Fermentista: Als ich 2016 während meiner Ausbildung zur Dipl. Ernährungstrainerin auf das Thema Fermentation gestoßen bin, hatte ich noch keine Ahnung, was sich dadurch für mich alles verändern wird. Gelesen habe ich von Wasserkefir, wie einfach dieser zuzubereiten ist, wie gut und prickelnd dieser schmeckt und wie wohltuend er für den Darm und die Gesundheit ist. Anfängliche Begleiterscheinungen wie Bauchschmerzen haben sich nach zwei Wochen eingestellt, und ich durfte zunehmend die positiven Effekte spüren: Eine regelmäßige Verdauung, weniger bis gar keine Kopfschmerzen mehr, mehr Energie im Alltag, weniger Heißhungerattacken auf Süßes, ein verbessertes Hautbild und ich werde viel seltener krank. Das Thema Fermentation beschäftigt mich seither täglich in der Theorie und Praxis.

Meine Erfahrungen gebe ich in Workshops weiter mit dem Ziel, andere dafür zu begeistern. Heute liebe ich es vor allem, die Geschmäcker der Fermentation zu erforschen und zu genießen.

Bevor wir uns den gesundheitlichen Aspekten und spannenden Geschmackswelten im Detail widmen: Was passiert eigentlich beim Fermentationsvorgang?

Bei der Fermentation arbeiten viele lebedige Mikroben, auch Mikroorganismen genannt, zusammen und unterstützen sich gegenseitig. Sie sind so klein, dass wir sie nicht sehen können, obwohl sie überall sind – in der Luft, im Wasser, im Boden, in und auf uns Menschen. Auf eine Nadelspitze passen Millionen von Bakterien. Zu den Mikroben gehören neben den Bakterien auch Viren und Pilze. Mikroben verstoffwechseln Kohlenhydrate, Proteine und Fette zu Alkohol, Kohlendioxid (CO₂) und/oder Säuren wie zum Beispiel Milchsäure. Kraut wird beispielsweise nicht zu Sauerkraut, indem man es einfach liegen lässt. Wie jedes andere Gemüse auch, fängt es zu schimmeln und faulen an. Hält man es jedoch vom Sauerstoff fern, indem man es unter einer sauren Flüssigkeit hält, wird köstliches und lange haltbares Sauerkraut daraus – mit all seinen Vorteilen für die Umwelt und die Gesundheit.

Nun wissen wir wie die Mikroben-Heinzelmännchen arbeiten, aber warum sind die fermentierten Lebensmittel

für unser Wohlergehen so kostbar?

Die gesundheitlichen Vorteile von fermentierten Lebensmitteln zeigen sich vor allem in einer Vermehrung der Vitalstoffe, einer besseren Verträglichkeit durch den Abbau von negativen Inhaltsstoffen, in vielen guten Mikroben für eine gesunde Darmflora und in vielfältigen und besonderen Geschmackserlebnissen. Bei jeder anderen Form der Haltbarmachung – ob Vakuumieren, Kühlen, Tiefkühlen oder Trocknen – gehen während der Lagerung viele Vitalstoffe verloren. Beim Fermentieren bleiben die Vitalstoffe nicht nur erhalten – sie werden sogar mehr. Mikroben produzieren und vermehren Vitalstoffe und sorgen auch dafür, dass wir sie besser aufnehmen können. Beim Fermentationsprozess verdauen Mikroben organische Zusammensetzungen eines Lebensmittels vor, die für uns Menschen nur schwer verdaulich sind. Im Getreide wird beispielsweise die essentielle Aminosäure Lysin für uns Menschen durch die Arbeit der Milchsäurebakterien in einem Sauerteig besser verfügbar gemacht. Dafür brauchen die Mikroben aber ausreichend Zeit, die sie in einem schnell aufgehenden Hefeteigbrot nicht bekommen.

Der feine Geschmack von Sauerkraut und Sauerteigbrot ist vermutlich vielen bekannt. Auf welche spannenden Geschmackserlebnisse dürfen sich Fermentations-Einsteiger außerdem freuen?

Jedes Ferment entwickelt einen speziellen Geschmack. Manche davon sind gewöhnungsbedürftig, wie das für viele schon bei

verschiedenen fermentierten Gemüsesorten oder bei Kombucha, einem süß-säuerlich schmeckenden fermentierten Teegetränk der Fall ist. Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase kommt man jedoch auf den Geschmack und möchte mehr davon. Dafür sind auch die guten Bakterien im Darm zuständig, die man durch den Verzehr des Lebensmittels aufgenommen hat. Sie senden Signale an das Gehirn, dass sie gerne Nachschub hätten. Jede Kultur hat ihre eigenen ganz bestimmten Fermente, die mit den jeweiligen örtlichen Bedingungen zusammenhängen. Was für Menschen eines Landes ein Hochgenuss ist, kann für Menschen eines anderen Landes sehr herausfordernd sein - fermentierter Fisch aus Skandinavien oder fermentierte Eier aus Asien, zum Beispiel.

Fermentierte Lebensmittel liefern unserem Organismus also viele wertvolle Vitalstoffe und spannende Geschmackserlebnisse. Welchen Beitrag leistet Fermentiertes für eine nachhaltige, regionale und saisonale Lebensmittelversorgung?

Die ganzjährige Versorgung mit regionalen Lebensmitteln, für deren Zubereitung und Lagerung kein Strom gebraucht wird, ist einer der großen Vorteile bei der Fermentation von Gemüse. Viele Lebensmittel müssen gekühlt werden, damit sie eine gewisse Haltbarkeitsdauer vorweisen können. Kühlungen kosten aber viel Energie und waren bis vor wenigen Jahrzehnten noch nicht für breite Gesellschaftsschichten leistbar. Die

vergangenen Monate haben uns abermals gezeigt, dass Energie nicht selbstverständlich zur Verfügung steht. Außerdem müssen fermentierte Lebensmittel nicht mehr lange gekocht werden, um genießbar zu werden. Diese Arbeit erledigen die Mikroben im Vorfeld beim Fermentationsprozess. Kühlschränke helfen natürlich, die Veränderung des Ferments zu verzögern, da die Mikroben in „Winterschlaf“ gehen und weniger aktiv sind. Grundsätzlich können fermentierte Lebensmittel aber auch ohne Kühlung, dunkel in einer Vorratskammer – früher war das die gute, alte „Speis“ – gelagert werden. Ein zentraler Baustein für echte Ernährungssouveränität.

Fermentiertes bringt Bio-Gemüsepower also auch in die kalte Jahreszeit. So können wir die Saison auf das ganze Jahr ausdehnen.

Ja genau, so ist es. Alles, was rund um uns in der Natur wächst, können wir mit Hilfe von guten Mikroben haltbar machen, sodass wir in der kalten Jahreszeit genug zu essen haben. Das gilt vor allem auch für die üppige Erntezeit im Herbst. Fermentation bietet eine tolle Möglichkeit Gemüseüberschüsse in die kalten Wintermonate mitzunehmen. Lebensmittel müssen dafür nicht um die Erdkugel transportiert werden um zu jeder Jahreszeit frisch verfügbar zu sein.

Woher beziehen Sie Ihre Ausgangsprodukte, und setzen Sie auf Gemüse, das keine andere Verwendung mehr findet?

Ich persönlich beziehe mein Gemüse ausschließlich aus regionaler Bio-Landwirtschaft und arbeite mit dem Gemüse, das gerade zur Verfügung steht. Das Ergebnis sorgt immer für positive Überraschungen. Außerdem durfte ich auf diesem Weg viele Gemüsesorten kennen lernen, die mir bisher unbekannt gewesen sind. Es ist wirklich unglaublich, was uns Mutter Natur alles schenkt.

Damit Sie Ihre Produkte mit dem EU-Bio-Logo und dem BIO AUSTRIA Logo versehen dürfen, werden Ihre Produkte jährlich streng kontrolliert. Wie können wir uns die Kontrollkette bei Ihren Produkten vorstellen?

Da ich ein verarbeitender Betrieb bin, führe ich genaue Aufzeichnungen über meinen Warenfluss – von der Bio-GemüseproduzentIn bis ins Glas. Damit kann ich für die Zertifizierung immer sicherstellen, dass ich ausschließlich biologische Zutaten verwende. Verarbeitet und gelagert werden meine Produkte in meiner Fermentierküche, in welcher ich ausschließlich mit biologischen Lebensmitteln arbeite.

Tipps und Tricks von Fermentista für SelbstversorgerInnen, die das Fermentieren zu Hause ausprobieren möchte finden Sie hier:





Foto: © Sascha Seiner

Bio das weitergeht

oder doch radelt?

von Bianca Westenacher

Stefanie und Ferdinand Köberl vom Gredlbauernhof liefern Bio-Produkte mit dem Lastenrad aus. Die Lieferung mit dem Fahrrad tut uns und vor allem der Umwelt gut. Kein Zitat passt hier besser als Adam Opels berühmte Worte: „Bei keiner anderen Erfindung ist das Nützliche mit dem Angenehmen so innig verbunden wie beim Fahrrad.“

Wie alles begann: Ferdinand, aufgewachsen auf einem konventionellen Nebenerwerbsbetrieb, zog es nach der Schule nach Wien für eine mehr-

jährige Ausbildung für Erneuerbare Energien. Bäuerin werden stand so absolut nicht im Lebensplan der Stefanie Köberl, Kindergärtnerin, Mutter, Ehefrau, Tagesmutter – ja. Aber Bäuerin? Darüber hatte sich Stefanie keine Gedanken gemacht. Getrieben von der Neugierde und der Lust Neues auszuprobieren, stellten sich die beiden 2016, der neuen Aufgabe Landwirtschaft, denn es stand die Hofnachfolge am elterlichen Betrieb von Ferdinand an.

Eins war für beide von Beginn an klar – wenn übernommen wird, dann

muss die Landwirtschaft Bio sein. Denn vermarkten will das Paar nur Produkte hinter denen sie auch zu 100 Prozent stehen. Bedeutet in der Köberl Sprache, die Produkte müssen fair zu den Produzierenden, fair zur Umwelt und fair zu ihren KundInnen sein – Bio halt. 2016 ging Ferdinands Vater dann d'accord mit der jungen Generation.

Zuerst konzentrierte man sich darauf, sich selbst mit der frisch auf Bio umgestellten Landwirtschaft zu versorgen. Als Versuch wurde ein Dinkelfeld von

der Größe 20 x 20 Metern angelegt und ein paar Hühner auf den Hof geholt. Schnell sprach es sich herum: Bei den Köberls gibt es Eier, Dinkel, Kernöl und Erdäpfel. Nun wurde die Familie und der Freundeskreis mit eigenen Produkten versorgt. Als es sich noch mehr herumsprach, war klar: jetzt müssen sie sich was überlegen.

Einer der ersten Schritte in Richtung Erwerbslandwirtschaft war, dass Stefanie 2017 den Hof offiziell als Betriebsführerin übernahm und einen Direktvermarktungskurs besuchte. Sie nennt diesen Kurs heute ihre persönliche Initialzündung.

Ein weiterer Schritt war, das Lastenrad, das sie einst für die Familie angeschafft hatten, auch für den Transport der Lebensmittel zu den KundInnen umzubauen. Fast könnte man sagen, ein Schritt ergab sich aus dem anderen. Trotzdem war jeder Schritt wohlüberlegt und sehr genau durchgedacht. Aufgrund der immer größeren Nachfrage und immer vielfältigeren Aufgaben wagte Ferdinand das Unterfangen, seinen Job als Anlagenplaner aufzugeben und sich mutig und voller Überzeugung hundertprozentig der Landwirtschaft zu widmen.

Es war auch bald klar, dass das Sortiment erweitert werden muss. Wenn die beiden schon unterwegs sind und zustellen, dann sollen die KundInnen in den Genuss weiterer Bio-Produkte kommen. Heute gibt es neben den oben genannten Lebensmitteln auch Kartoffeln, Hokkaido, Rohnen (Rote Rüben), Müsliriegel im Glas, hofgemachte Nudeln und unterschiedliche Getreidesorten, die am Gredlbauernhof gemahlen oder gequetscht werden. Kooperationen mit gleichgesinnten Biobäuerinnen und -bauern waren schnell geknüpft und deren Produkte ergänzen nun das Sortiment. Milch- und Fleischprodukte, Säfte, Öle, Honig und weiteres, auch Pilze, Aroniasäfte, Äpfel sowie Kräu-



Foto: © Natalie Kollmann

ter- und Lupinenprodukte werden ins Lastenrad gepackt.

Um soviel Müll wie möglich zu vermeiden, war es ihnen wichtig, ihren KundInnen viele Produkte in Pfandgläsern anzubieten. Getreide, Nudeln, Milch, Säfte, Honig kommen im Glas. Ihr großes Lastenrad kann daher bis zu 300kg Zuladung transportieren. Ausgeliefert wird zweimal in der Woche, eine Tour führt durch Straßgang, die zweite über Seiersberg bis nach Premstätten. Die Fahrradflotte besteht mittlerweile aus zwei E-Lastenrädern. Das wichtigste an der Direktvermarktung ist für beide der Kontakt zu den KundInnen. Daraus entwickeln sich Freundschaften und Partnerschaften und was die beiden besonders freut, ist der Wissensaustausch. Durch die direkte Zustellung mit dem Lastenrad und der vorausgehenden Erinnerungsmail stehen Stefanie und Ferdinand im ständigen Kontakt mit ihren AbnehmerInnen. „Die Menschen die bei uns einkaufen, wissen genau welche Lebensmittel gerade verfügbar sind und welche nicht, was sich auf unserem Biohof gerade tut und wie es den mittlerweile 300 Hühnern in den mobilen Ställen geht.“, betont Stefanie.

Das Reden mit den Menschen während der Zustellung ist für die beiden ein

wertvoller Teil ihrer Arbeit und eine schöne Abwechslung im Arbeitsalltag. Ferdinand nennt sich selbst stolz „so was wie einen modernen Postler.“

Als Stefanie voller Euphorie mit der Idee eines Automaten am Hof ankam, hat er dies strikt verweigert. Lange war ihr nicht klar, warum. Heute versteht sie seine Abneigung zu hundert Prozent, hier fällt der KundInnenkontakt weg, das Bio-Produkt wird zur Ware wie Zigaretten und Kaugummis. Da sieht Ferdinand auch die großen Versäumnisse der Landwirtschaft in den letzten 30 Jahren. Die fehlende Nähe zu den KonsumentInnen, das Nicht-Beziehung aufbauen und die mangelnde Erklärung über Produktion und Produkt. Um noch einen weiteren Schritt in der Wissensvermittlung zu gehen, haben sich beide der Ausbildung „Schule am Bauernhof“, angenommen. Den Hof für Schulklassen zu öffnen und den Kindern Landwirtschaft erlebbar zu machen, bereitet beiden große Freude.

Wie alles weitergeht? Stillstand gibt es am Gredlbauernhof sicher keinen. Hier wird immer fleißig in die Pedale getreten und weiter an neuen Ideen getüftelt. Die Gredlbauers schauen mit ihrem Bio-Betrieb aufs Ganze und vermitteln pure Freude an der Landwirtschaft.



Nachhaltig Lebensmittel retten und genießen

Wie können Lebensmittelüberschüsse sinnvoll und wertschätzend gerettet werden? Dieser Frage stellt sich das Geschwisterpaar Cornelia und Andreas Diesenreiter seit 2015 und rettet mit ihrem Unternehmen "Unverschwendet" Obst und Gemüse, das entlang der Wertschöpfungskette übrig bleibt. Die Gründe, warum die einwandfreien Früchte aussortiert werden, sind vielfältig. Sie sind zu viel, zu groß, zu klein, zu krumm, zum falschen Zeitpunkt reif oder haben nicht die richtige Farbe. Diese Überschüsse verwandelt das Wiener Unternehmen "Unverschwendet" in nachhaltige Feinkostprodukte.

von Philipp Reisinger

BioLife: Lebensmittelverschwendung ist in aller Munde, die Arbeit mit Überschüssen ist seit 2015 Ihre Expertise.

Was sind die Gründe für Überschüsse?

Unverschwendet: Allein in der heimischen Landwirtschaft gehen pro Jahr etwa 167.000 Tonnen Obst & Gemüse verloren. Diese entstehen, da für einen erfolgreichen Ernteertrag unter Berücksichtigung von Verlusten durch Wettereinflüsse und dergleichen, mehr angebaut wird. Aber auch Qualitätsmerkmale wie Größe oder Farbe führen dazu, dass gewisse Erzeugnisse nicht in den Supermarkt gelangen. Das heißt beispielsweise, wenn eine Tomate von der Rispe gefallen ist, wird sie aussortiert. Auch zu krumme Gurken oder zu kernreiche Wassermelonen werden uns angeboten. Bei zweitem wissen wir eigentlich immer ziemlich genau, dass uns am Ende des Sommers, wenn die Tage kühler werden, viele Melonen angeboten werden, da sie sich nicht mehr gut verkaufen lassen. Wir

machen diese hunderte Tonnen Melonen haltbar, stellen daraus einen Sirup her und geben so der Melone in einer anderen Form eine zweite Chance.

Wie kommen Sie zu Ihren Überschüssen und wie stellen Sie die Qualität sicher?

Wir konzentrieren uns auf die Rettung direkt am Anfang der Wertschöpfungskette und beziehen unser überschüssiges Obst & Gemüse noch bevor es in Supermärkte gelangt. Da wir hauptsächlich Lebensmittel verarbeiten, die LandwirtInnen nicht verkaufen können, ist unser Obst & Gemüse meistens sogar frischer als im Supermarkt. Durch strenge Qualitätskontrollen achten wir zusätzlich darauf, dass nur beste Früchte den Weg in unsere Produkte finden. Uns ist es auch wichtig für diese Überschüsse zu bezahlen, da die Bäuerinnen und

Bauern viele Ressourcen in den Anbau gesteckt haben.

Die geretteten Lebensmittel, die Sie verarbeiten, sind hauptsächlich aus dem Großraum Wien, welche Bedeutung hat Regionalität bei Überschüssen?

Regionalität spielt für uns eine wesentliche Rolle. Wir versuchen vorrangig regionale Überschüsse zu retten bzw. Roh-

stoffe aus österreichischem Anbau zu retten und zu verarbeiten. So können wir die österreichische (Bio) Landwirtschaft unterstützen und unsere Logistikketten bleiben kurz. Da wir unseren Unternehmensstandort in Wien haben, haben wir relativ kurze Wege zu vielen fruchtbaren Anbauregionen im östlichen und südlichen Österreich und bekommen viele Überschüsse aus Wien, Niederösterreich, dem Burgenland und der Steiermark angeboten. Für uns bedeutet das regional, aber nicht immer und ausschließlich, dass der Rohstoff aus Österreich kommen muss.

Regionalität ist für uns nicht immer von nationalen Grenzen beschränkt. So haben wir Bio-Weichseln angeboten bekommen, die auf der ungarischen Seite im Grenzgebiet Nationalpark Neusiedler See wuchsen und deswegen nicht als "Österreichische" Früchte deklariert sind. Sie sind aber trotzdem regional. Während die Bio-Weichseln auf der österreichischen Seite reißenden Absatz fanden, wurden für jene Früchte auf der ungarischen Seite kaum AbnehmerInnen gefunden. Grund dafür war die Staatsbürgerschaft, denn die Weichseln konnten in Österreich offiziell nicht als "regional" verkauft werden. Diese Bio-Früchte haben wir dann von unseren LohnproduzentInnen in einen Sirup und einen Fruchtaufstrich verarbeiten lassen.

Retten Sie nur Bio oder auch aus konventioneller Landwirtschaft?

Uns liegt vor allem am Herzen, dem Lebensmittel an sich eine zweite Chance

zu geben und es so vor dem Wegwerfen zu retten. In den Anbau, die Pflege und Bewirtschaftung von Böden und deren Früchte fließen neben viel Know-how auch Ressourcen. Wir möchten sowohl konventionell als auch biologisch angebautes Obst & Gemüse retten und verarbeiten.

Was schätzen Sie an der Partnerschaft mit BIO AUSTRIA?

Die Werte der biologischen Landwirtschaft und unsere Werte und Vorstellungen von ressourcenschonendem Handeln und Nachhaltigkeit überschneiden sich in ganz vielen Bereichen. Sei es im Umgang mit Lebensmitteln und deren Erhalt als Nahrungsmittel, im Umgang mit Tier und Boden und im Umgang mit Menschen an sich. Die Sicherung der Welternährung & somit auch das Vermeiden von Lebensmittelverschwendung, das Schützen der Lebensgrundlagen und Erhalten der bäuerlichen Strukturen und Vielfalt sowie die Sicherheit durch Qualität und Kontrolle sind wichtige Säulen der Zusammenarbeit.

Wir wollen unser Sortiment zukünftig um weitere Bio-Produkte ergänzen – auch Bio-Überschüsse aus Österreich wollen gerettet werden und der Ausbau des Netzwerks und der Partnerschaften und die intensive Zusammenarbeit mit Bio-bäuerinnen und -bauern soll gefördert werden. Uns liegt der intensive Austausch und das Schaffen von Synergien mit den Partnerbetrieben, mit dem Ziel,



Lebensmittel als solche zu erhalten, besonders am Herzen.

Was sagt einer Ihrer Bio Kooperationspartner, die Naturfrucht GmbH, zu Ihrer Zusammenarbeit?

Zusammenarbeit ist ein wichtiger Beitrag zur Nachhaltigkeit. Lebensmittel, die für den Frischmarkt nicht schön genug sind, oder überschüssig produziert wurden, werden von Unverschwendet zu innovativen Produkten veredelt und finden so einen sinnvollen Kreislauf.

Was sind Ihre langfristigen Ziele mit Unverschwendet?

Unsere Vision ist es, den größtmöglichen nachhaltigen Impact zu erreichen. Wir arbeiten basierend auf dem Drei-Säulen-Modell: 1. Ökologisch: so viele Lebensmittel wie möglich retten, 2. Sozial: Aufklärung, vor allem im Bereich der Bewusstseinsbildung und 3. Ökonomisch: basierend auf einem funktionierenden Business Modell. Unser größtes Ziel ist, für jeden Überschuss den richtigen Vertriebsweg zu finden. Wir wollen DIE Lösungsanbieter für Lebensmittelüberschüsse sein und zeigen, dass Nachhaltigkeit auch genussvoll passieren darf.



Wir schauen aufs Ganze. Die Biobäuerinnen & Biobauern

Bio

20% an THG-Emissionen kann durch die Umstellung auf Bio-Produkte im Ernährungsbereich eingespart werden.

20%

Einsparung im Ernährungsbereich

Saisonal

bis zu 7.000g CO₂/kg fallen bei Flugobst wie Erdbeeren und Weintrauben im Winter an.

Heimische Tomaten im Winter

Die Glashausproduktion im Winter ist, bei Beheizung der Glashäuser mit Gas, eine sehr energieaufwendige Anbauform.

Erhöhung der CO₂ Emissionen von 150-200g im Freiland auf über 1000g CO₂/kg im beheizten Glashaus.

Besser: Darauf achten, was derzeit bei uns wächst. Fermentierte und eingekochte Lebensmittel sind vor allem im Winter wichtige Vitaminlieferanten und schonen zusätzlich das Klima!

Weniger Fleisch

Durchschnittlich isst eine Person in Österreich 63,4 kg Fleisch pro Jahr

Besser: weniger Fleisch und wenn, dann Bio!

Regionalität & Transport

Nur ein Bruchteil der Treibhausgas-Emissionen fallen auf den Transport der Lebensmittel zurück.

Bio + regional = optimal!

31% der Treibhausgas-emissionen können bei der Kombination regional und Bio eingespart werden.

31%

weniger THG-Emissionen

Weniger in die Tonne

- 40% aller produzierten Lebensmittel gehen weltweit entlang der Wertschöpfungskette verloren
- 1 Millionen Tonnen vermeidbarer Lebensmittelabfälle fallen in Österreich jährlich an
- Lebensmittelverschwendung ist für rund 10% des globalen Treibhausgasausstoßes verantwortlich

Nicht nur Fliegen oder Autofahren verursachen hohe Treibhausgas-Emissionen, auch unsere Ernährungsweise hat großen Einfluss auf das Klima.

Bis eine Karotte vom Feld auf unseren Tellern landet, durchläuft sie sehr viele Stationen. Die Lebensmittelproduktion, der Konsum und auch der Handel haben immensen Einfluss auf den von Mensch gemachten Klimawandel. Ob wir mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel essen, mehr Bio kaufen, auf Regionalität und Saisonalität achten oder nur noch unverpackte Lebensmittel kaufen: Der Entschluss für oder auch gegen ein Lebensmittel kann zum wahren Spießrutenlauf werden. Um die Entscheidung hin zu einer klimafreundlichen Ernährung zu erleichtern, haben wir die wichtigsten Punkte zusammengefasst und mit, vom Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL) veröffentlichten, Fakten hinterlegt.

Quellen: <https://www.bio-austria.at/abauern/quellen-biolife>

Treibhausgase

Mit 8,6 Tonnen Treibhausgasen pro EinwohnerIn verursacht Österreich pro Kopf und Jahr fast doppelt so viele klimaschädliche Emissionen wie der globale Durchschnitt. Der Earth Overshoot Day fiel heuer in Österreich auf den 6. April. Ab diesem Tag kann der menschliche Rohstoffverbrauch der BewohnerInnen nicht mehr durch die Bildung neuer Ressourcen gedeckt werden – das heißt, ab dem 6. April leben wir auf Kosten nachfolgender Generationen.

Bio = Klimaschutz zum Essen



Foto: © Melissa Varoy/dreamstime.com



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Regionen und Wasserwirtschaft

LE 14-20 Entwicklung für den Ländlichen Raum

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

Wer gerne kocht, für den spielen die Herkunft und Qualität der Lebensmittel häufig eine große Rolle. Und das nicht ohne Grund: regionale Produkte aus biologischer Landwirtschaft überzeugen nicht nur mit Geschmack und wertvollen Inhaltsstoffen, sie werden streng kontrolliert und entsprechen höchsten Bio-Standards. So sind beispielsweise der Einsatz von chemisch-synthetischen Pestiziden und schnelllöslichen Düngemitteln verboten, ebenso große Mengen an Kraftfutter bei Pflanzenfressern. Österreichs Biobäuerinnen und Biobauern setzen auf einen nachhaltigen Umgang mit dem Boden, wirtschaften im Einklang mit der Natur und fördern Bio-diversität. Mit der Wahl regionaler Bio-Produktion wird somit auch ein wertvolles Zeichen für den Klimaschutz gesetzt. Wir wünschen gutes Gelingen!

von Michaela Toth



Bio-Rotkornsalat

mit Bio-Gemüse

Rezept: Claudia Nichterl

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| Bio-Zutaten für 4 Personen | Für die Marinade |
| 150 g Rotkorn | Mohnöl, Apfelessig |
| 600 g Gemüse der Saison | Salz, Pfeffer |
| Rapsöl zum Braten | Frische Kräuter |
| Asiasalate zum Garnieren | (Minze, Petersilie, Dill, etc.) |
| | Saft einer Zitrone |

Rotkorn mit der doppelten Menge Wasser – wie Reis – 45 Minuten weichkochen. Das Gemüse waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Rapsöl kurz braten. Rotkorn mit dem Gemüse in einer Schüssel vermengen und Asiasalate auf einem Teller vorbereiten. Die Kräuter fein hacken. Aus Mohnöl, Apfelessig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern eine Marinade zubereiten. Mit Rotkorn und Gemüse gut vermengen und auf den Asiasalaten anrichten.

Für weitere Rezeptideen und Bio-Einkaufsquellen in Ihrer Nähe besuchen Sie unsere Biomaps:



Bio-Kräuterhendl

mit Bio-Rhabarber-Chutney und Bio-Kurkumaerdäpfel

Rezept: Josef Schwarz

- | | |
|--|----------------------------------|
| Bio-Zutaten für das Kräuterhendl | Für die Kurkumaerdäpfel |
| 1 Hendl (ca. 1,3 – 1,5 kg) | 500 g Erdäpfel |
| 3 Zitronen | Etwas Rapsöl |
| 3 Äpfel | Kurkumapulver |
| 4 Zwiebel | Salz |
| 30 g Butter | Für das Rhabarber-Chutney |
| Rapsöl | 500 g Rhabarber |
| Salz | 1 Paprika rot |
| Verschiedene Kräuter | 50 g Butter |
| (Rosmarin, Oregano, Salbei, Petersilie, Estragon, Kerbel, Bohnenkraut) | 20 g Zucker |
| | ¼ l Apfelsaft |
| | 4 cl Gin |

Das Hendl innen und außen sauber waschen, trocken tupfen, den Bauchraum salzen. Kräuter waschen, trockenschleudern und fein hacken. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden, Äpfel und Zitronen sauber waschen, in Spalten schneiden, mit Zwiebeln mischen.

Die Haut vom Hendl vorsichtig lösen und 2/3 der Kräutermischung unter der Haut verteilen. Die restlichen Kräuter zu Äpfeln, Zwiebeln, und Zitronen mischen und das Hendl mit 1/3 davon füllen. Den Rest der Fülle mit etwas Rapsöl in eine Bratpfanne geben, das gesalzene, gefüllte Hendl darauflegen, mit etwas flüssiger Butter bestreichen und bei 180 °C im Backrohr ca. 40 Minuten braten.

Erdäpfel in der Schale weichkochen, schälen, mit etwas Rapsöl anbraten und mit Salz und Kurkuma würzen.

Rhabarber schälen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Paprika waschen, Kerne herausnehmen und in kleine Würfel hacken. Butter und Zucker in einer Pfanne karamellisieren, mit Apfelsaft ablöschen, Rhabarber und Paprikawürfel dazugeben, 2 Minuten köcheln lassen und danach mit etwas Gin flambieren.

Das fertige Hendl tranchieren, Bratenrückstand abseihen und die Hendlstücke mit Erdäpfel, Rhabarber-Chutney und der fruchtigen Sauce auf einem Teller dekorativ anrichten.

Bio-Kräuterpesto

mit Bio-Haselnüssen und feinem Bio-Salat

Foto: Pixabay, Rezept: www.bio-austria.at/r/kraeuterpesto/

- | | |
|---|--------------------------|
| Bio-Zutaten | 1 Msp Muskatnuss |
| 2 bd. Kräuter | 60 ml Olivenöl |
| 30g Sonnenblumenkerne (alternativ: Nüsse nach Wahl) | 60 g Parmesan (gerieben) |
| 4 Knoblauchzehen | 1 Prise Pfeffer |
| | 1 Prise Salz |

Tipp

Das schmackhafte Pesto ist vielseitig einsetzbar und eignet sich auch hervorragend als selbstgemachtes Mitbringsel.



Foto: © Pixabay_RitaE

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und abzupfen. Den Knoblauch schälen, grob hacken und in einen Mixer geben.

Sonnenblumenkerne und Parmesan begeben und pürieren, so dass eine cremige Masse entsteht. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Regionen und Wasserwirtschaft

LE 14-20 Entwicklung für den Ländlichen Raum

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

Bio-Erdbeerknödel

mit Bio-Hanfnüssen

Rezept: Claudia Nichterl

- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| Bio-Zutaten für 6 Portionen | 250 g Topfen |
| 250 g Erdbeeren | Schale einer Zitrone |
| 1 Ei | 1 Bd Minze |
| 70 g Dinkelmehl | 100 g Hanfnüsse |
| 70 g Dinkelgrieß | 30 g Butter |
| 1 Prise Kardamompulver | Zucker nach Belieben |
| 1 Prise Salz | |

Zitrone waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Erdbeeren waschen, Stiele entfernen und 6 große Erdbeeren beiseitelegen. Restliche Erdbeeren halbieren oder vierteln und mit Zitronensaft und etwas Zucker in einer Schüssel marinieren, beiseitestellen.

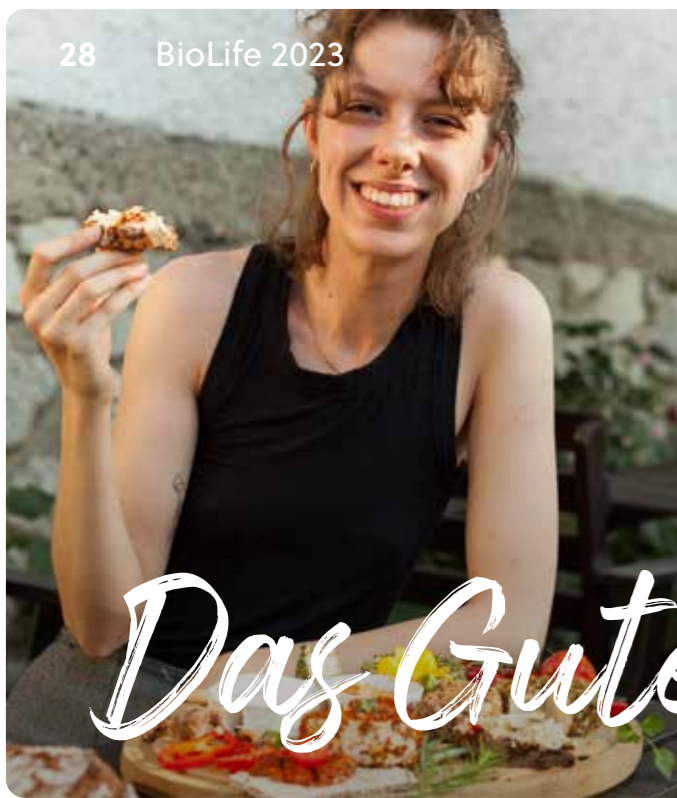
Topfen, Zitronenschale, Ei, Mehl, Grieß, Kardamompulver und eine Prise Salz zu einem Teig vermengen und kurz rasten lassen. Minze fein in Streifen schneiden.

In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser erhitzen oder Dampfgarer vorbereiten. Erdbeeren mit Teig umhüllen und 6 Erdbeerknödel vorbereiten.

Die Knödel im leicht siedenden Wasser 8 -10 Minuten schwach wallen lassen oder im Dampfgarer garen. Die Knödel sind durch, wenn sie sich im Wasser drehen bzw. aufsteigen, dann aus dem Topf nehmen und gut abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Hanfnüsse und Zucker nach Belieben zugeben und kurz rösten. Knödel in der Hanfnuss-Mischung wälzen. Minze zu den marinierten Erdbeeren geben. Knödel mit Erdbeeren und Minze garniert servieren.





Das Gute ist einfach

Der Bio Archehof „Zur Grube“ am Burgenländischen Neusiedlersee ist ein Platzerl zum Entspannen und Genießen. Für Larissa und ihre Mutter Maria ist der Hof nicht nur ihre Arbeit, sondern ein Lebensgefühl. Und das teilen sie gerne mit allen, die sie am Biohof besuchen. Das Gefühl, Gutes zu tun: sich selbst, der Umwelt und den Tieren.

von Cristina Steiner

Wie alles begann...

2010 zog Larissa mit ihrer Familie auf den Hof ihrer verstorbenen Großeltern. Sie wollten Natur leben, altes Wissen nicht vergessen lassen. Und so entschied man sich, mit vom Aussterben bedrohten Nutztieren zu arbeiten. Keine hochgezüchteten Tiere, sondern alte Mehrnutzungsrassen, die zwar nicht so leistungsfähig sind, aber robuster und an die Umgebung angepasst. Der Hof wurde zum Archehof mit Zackelschafen, Nackthalschühnern und Steirer Scheckenziegen, aus deren Milch Käse gemacht wird. Und weil man eine Vielfalt von alten Obst- und Gemüse-sorten pflanzte, war man bald auch Mitglied bei Arche Noah. Bio war keine Frage, sondern selbstverständlich. „Durch die biologische Wirtschaftsweise und die Arbeit mit bedrohten Tieren ist unsere Arbeit am Bauernhof eine besondere Herausforderung aber für



uns eine Selbstverständlichkeit. Anders wollen wir nicht arbeiten“, war sich die Familie einig.

Die Besinnung

So wuchsen die Kinder mit viel Verbindung, aber auch viel Arbeit in der Natur auf. Larissa maturierte, und was nun? Zuhause die viele Arbeit? Puh. Studieren, aber was? Also verschlug es die junge Frau zunächst nach Berlin – das komplette Gegenteil ihrer Landidylle. Sie beschäftigte sich viel mit unserer Klima- und Agrarsituation und dem Ursprung unserer Lebensmittel. Plötzlich war auf alle komplexen Fragen rund um den Klimawandel und den Verlust der Artenvielfalt die Antwort ganz leicht: eine kleinstrukturierte, bäuerliche Landwirtschaft, wie sie sie daheim schon hatte. Larissa spürte in der Hektik der Großstadt wie verbunden sie sich

mit ihrem Bauernhof fühlte und wie eng dieser mit einem glücklichen Leben für sie verknüpft war. Ihre Perspektive änderte sich grundlegend. In der vielen Arbeit am Hof empfand sie nun das Privileg, in der Natur leben und arbeiten zu dürfen. Besinnung aufs Wesentliche und die Erkenntnis, dass es nicht viel braucht, um glücklich zu sein.

Vielfalt leben

Wieder daheim absolvierte Larissa Ausbildungen zur Kräuterpädagogin und Gartenbäuerin, wurde vegane Ernährungstrainerin und Yogalehrerin. Im Bauerngarten pflegt und erntet sie alte, vergessene Kräuter und viele wertvolle Wildkräuter für Tee, Räuchermischungen und Kräuteresenzen. Aus dem seltenen Obst und Gemüse entstehen Essig, Fermentiertes, Marmeladen und Co., die sie im eigenen Hofladen und im Online-shop unter der Marke lalavesg verkauft. Ein besonderes Anliegen ist ihr, das vergessene Wissen und die wunderbare Vielfalt unserer Natur an Menschen weiterzugeben. Das Angebot an Workshops ist so vielfältig wie der Archehof

und seine Produkte selbst. Ziegenkäse oder auch veganen Käse selber machen, experimentieren in der Wildkräuterküche, Räuchern und Yoga (mit Ziegen), Bio-Kräuteresenzen, Gemüse fermentieren oder einfach eine Kräuterwanderung am Hof mit Bio-Brunch – die Kurse sind heiß begehrt.

Echte Lebensmittel spüren und genießen

Begonnen hat die Wissensvermittlung mit Archehof-Führungen, bei denen Larissa gemeinsam mit ihrer Mutter Interessierten ihre Arbeit am Bio-Bauernhof näherbringen. „Wir zeigen den Menschen, wie wertvoll unsere Lebensmittel sind, woher sie kommen, und wie viel Arbeit dahintersteckt. So finden viele wieder den Bezug zur Natur und spüren, wie wichtig es ist, sich selbst mit diesen ehrlichen, gesunden Produkten etwas Gutes zu tun und kleine regionale Bio-Betriebe mit ihrem Einkauf zu unterstützen“, erzählen die beiden. Ein Glas frische Bio-Ziegenrohmlach, eine vollreife Johannisbeertomate, Wildkräuter wie Schafgarbe oder eine Feigenblattlimonade schmeckt man nicht alle Tage. Ob die Entdeckung neuer Wildkräuter direkt vor der eigenen Haustür, Samen für den Garten daheim oder die Liebe zu Ziegen: die Gäste nehmen nach einem Besuch am Archehof immer etwas mit nach Hause und das freut die beiden Gastgeberinnen umso mehr.

Altes Wissen zurück in den Alltag bringen

Immer mehr Menschen sehen durch Larissa, wie gut es manchmal ist, einige Schritte zurück zu machen. Und sie spüren, dass das für sie gleichzeitig einige Schritte nach vorne in ein achtsames, entschleunigendes Leben im Einklang mit der Natur sind. Gemeinsam wird vergessenes Wissen wiederbelebt. Durch die Fermentation von Bio-Milch, Bio-Gemüse oder Bio-Nüssen entsteht nicht nur wunderbarer Genuss, sondern auch viel Wertvolles für unseren Körper und speziell für einen gesunden Darm. Und das ist wichtig, denn 70-80% unserer Immunkraft sind von einem gesunden Mikrobiom im Darm abhängig. Genauso wichtig sind Wildkräuter, sie enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine, die unsere Gesundheit fördern, aber auch ökologisch enorm wichtig sind. Am meisten freuen sich die TeilnehmerInnen, wenn sie sehen, wie einfach es ist, die Natur in ihrem Alltag nutzen zu können.

Urlaub und Schule am Bauernhof



Maria und Larissa vermieten im Rahmen der Landwirtschaft auch 3 Gästezimmer, wo Menschen hautnah in das Leben am Biohof eintauchen und die hauseigenen Produkte beim Frühstück genießen können. Morgens dürfen die

Kinder ihr Frühstück selbst suchen und beim Ziegenmelken dabei sein. Das tolle Feedback war so überwältigend, dass die Bäuerinnen nun auch ein umfangreiches Programm für Schulen anbieten – Tiere streicheln und Bio-Lebensmittel verarbeiten inklusive! Kinder und Jugendliche lernen mit viel Spaß einen bewussten Umgang mit Tieren und Pflanzen und sehen, was hinter dem Begriff „Bio“ alles steckt. Hier darf jeder einmal Bäuerin und Bauer sein!



Bio Archehof Zur Grube

Mühlstraße 23 – Podersdorf am See
SB-Hofladen täglich von 7-22 Uhr
www.zurgrube.at

 lalavesg
 Bio Archehof Zur Grube

Gästezimmer – Frühstück – Schule am Bauernhof – Workshops & Seminare
30 Steirer Scheckenziegen – 10 Ungarische Zackelschafe – Sulmtaler- und Nackthalschühner



Heilig oder Klimakiller – das Porträt einer Bio-Kuh

von Nadia El Daly

Gleich vorweg, es geht hier nicht darum, einem uneingeschränkten Fleischkonsum zu huldigen, denn dieser schadet sowohl unserer Gesundheit als auch dem Klima.

ÖsterreicherInnen essen rund 60 kg Fleisch pro Kopf und Jahr, empfohlen werden von der ÖGE, der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung, maximal rund 23 kg. Auch dass die Tierhaltung für einen großen Anteil der in der Landwirtschaft erzeugten Treibhausgasemissionen verantwortlich ist, steht außer Frage.

Das liegt vor allem daran, dass die Fleischproduktion sehr flächenintensiv ist. In Europa dienen 2/3 der landwirtschaftlichen Fläche der Futterproduktion und nicht der menschlichen Ernährung. Zusätzlich wird Regenwald zerstört, um genügend eiweißhaltiges

Kraftfutter an unsere Tiere verfüttern zu können, damit diese möglichst viel Milch geben beziehungsweise möglichst rasch an Gewicht zulegen und geschlachtet werden können. Um maximale Erträge auf den Flächen zu erzielen, auf denen Futtermittel angebaut werden, bringt man synthetische Düngemittel aus, die in der Herstellung sehr energieintensiv (und in der Bio-Landwirtschaft verboten) sind.

Von wegen „blöde Kuh“

Wie so oft gilt es allerdings auch hier genauer hinzusehen. Denn was kann das Rind dafür, dass es so gehalten wird? Eigentlich ist die Kuh von Natur aus nämlich ein kleines Wunder. Durch den Pansen, dem größten der drei Vormägen von Wiederkäuern, kann sie aus Gras, einem für den menschlichen Organismus unverwertbaren Produkt, kostbare Lebensmittel machen: Milch und Fleisch. Nicht nur, dass sie durch die Weidehaltung kein Lebensmittelkonkurrent für den Menschen ist, sorgt sie durchs Gras

für ein Gleichgewicht zwischen krautigen und buschigen Pflanzen, hält also die Landschaft offen, die sonst verbuschen würde. Dem Gras schadet die Beweidung nicht, solange diese nachhaltig ist, sprich die Intervalle zwischen der Beweidung ausreichend lang sind und nicht zu viele Tiere geweidet werden. In der Bio-Landwirtschaft ist die Tierhaltung flächengebunden, das heißt, es dürfen nur so viele Tiere gehalten werden wie die vorhandenen Flächen an Futter hergeben und die Böden den von den Tieren in Form von Exkrementen produzierten Stickstoff aufnehmen können. Ist die Beweidung nachhaltig, wirkt sie sich positiv auf die Flächen aus: das Gras löst einen Wachstumsimpuls aus, sodass das Gras im Frühjahr kräftig nachwächst. Außerdem vermehrt sich die unterirdische Wurzelmasse nach jeder Beweidung, was deshalb spannend ist, weil die Wurzeln von heute der Humus von morgen sind. Mit jedem Gramm Humus wird die CO₂ Konzentration in der Atmosphäre verringert, bei einer

zusätzlichen Tonne Humus im Boden beispielsweise um 1,8 Tonnen CO₂.

Durchs unregelmäßige Grasens entsteht eine extrem artenreiche Weide mit tendenziell selteneren Arten – eine gemähte, mit Gülle gedüngte Wiese kann weder in Bezug auf Vielfalt noch Wurzelmasse (die Basis für die Bildung von Humus ist) mithalten. Nicht grundlos waren die heutigen Kornkammern der Welt vormals Dauergrünland wie etwa die ukrainische Steppe oder die nordamerikanische Prärie. Von Dauergrünland spricht man übrigens, wenn die Flächen mindestens fünf Jahre als Wiese oder Weide dienen. Rinder grasen den ganzen Tag, wobei sie unterschiedliche Vorlieben haben und entsprechend Harnflecken und Kuhfladen hinterlassen. Letztere sind im Durchschnitt 2 Kilogramm schwer, haben einen Durchmesser von 30 Zentimetern und eine Höhe von 2 Zentimetern. Um ganze zehn Stück kann eine Kuh sich pro Tag erleichtern, das macht

in einem Monat eine Tonne Dung pro Kuh. Das Rind hinterlässt damit nicht nur besten Dünger, sondern ein wahres Paradies für Klein- und Kleinstlebewesen, die die Fladen im Handumdrehen abbauen. Eine Kuhflade ernährt 20 Kilogramm Insekten, die wiederum 10 Kilogramm Vögeln als Futter dienen.

Regenwald vor der Haustür

Während die Bedeutung des Regenwalds als grüne Lunge des Planeten langsam aber sicher ins allgemeine Bewusstsein gerückt ist, findet die immense Leistung von Grünland (neben Mooren und Wäldern) als CO₂ Senke kaum öffentliche Beachtung. Rund 40 Prozent der weltweiten Landfläche oder 70 Prozent der von der FAO, der Food and Agriculture Organization der Vereinten Nationen, der Landwirtschaft zugeordneten Fläche sind Grünland – das entspricht 52,2 Millionen Quadratkilometern. Unter diesem Grünland wird mehr als ein Drittel des globalen Kohlenstoffs gespeichert. Wenn immer mehr Grünland umgebrochen wird, zum Beispiel für den Ackerbau, wird bis zu einem Drittel des unter ihm gespeicherten CO₂ freigesetzt. Wir brauchen also Wiederkäuer, um das wertvolle Dauergrünland mit seiner Vielfalt zu erhalten. Grünland bedeckt im gemäßigten Klima ganzjährig den Boden, wodurch dieser vor Erosion und Austrocknung geschützt ist. Der hohe Humusgehalt sorgt für eine gute Bodenstruktur, die es ermöglicht, in kurzer Zeit viel Wasser aufzunehmen und dieses zu speichern – Eigenschaften, die sowohl bei Hochwasser als auch Dürre sehr hilfreich sind. Oft handelt es sich bei Grünland um benachteiligte, für den Ackerbau ungeeignete, weil zu steile oder nasse, Flächen. Dass diese beweidet werden, schützt den Boden vor dem Abrutschen, kann aber noch viel weitreichendere Folgen haben. So streicht Prof. Dr. Johannes Isselstein von der Universität Göttingen anlässlich der zunehmenden Busch- und Waldbrände in Südeuro-

pa heraus, dass diese zwar mit dem Klimawandelbedingten Ansteigen der Temperatur und der Trockenheit zusammenhängen, darüber hinaus aber auch mit der geänderten Landnutzung. Wo früher vor allem wiederkäuende Ziegen und Schafe dafür gesorgt haben, dass die krautigen Anteile weggefressen wurden, bleibt dieser „Zündstoff“ heute liegen und verursacht in Kombination mit Dürre und Hitze Brände, beziehungsweise facht diese zumindest an.

Feuer am Dach

Eben hat der Weltklimarat in seinem aktuellen Bericht erneut darauf hingewiesen, dass es drastischer Maßnahmen bedarf, um die globale Erderwärmung bei 1,5°C zu stoppen. Dazu zählen unter anderem die Eindämmung der Lebensmittelverschwendung und eine pflanzenbasierte Ernährungsweise auf der Grundlage von Getreide, Hülsenfrüchten, Obst, Gemüse, Nüssen und Samen, sowie von tierischen Lebensmitteln, die in „widerstandsfähigen, nachhaltigen und treibhausgasarmen Systemen erzeugt werden“. Weidende Bio-Rinder, die sich von Gras und Heu ernähren dürfen und nicht durch das Verfüttern großer Mengen eiweißhaltigen Kraftfutters zu Turboleistungen gepusht werden, sondern stattdessen die Landschaft pflegen und CO₂ Senken instandhalten, erfüllen diese Anforderungen. Zurück zu „Omas Sonntagsbraten“ und dieser aus biologischer Landwirtschaft, so lautet die Klimaschutz-Devise.



Vom Feld auf den Teller

von Cristina Steiner

Als Fruchtfolge bezeichnet man die Abfolge der verschiedenen Nutzpflanzen, die nacheinander auf einem Feld angebaut werden. Je weiter diese Fruchtfolgen sind, umso besser ist das für das Ökosystem, den Boden und die Biodiversität. In der Bio-Landwirtschaft ist eine weite Fruchtfolge verpflichtend.

Umstellen beschreibt den Umstieg von der konventionellen auf die biologische Landwirtschaft. Dabei schließt man mit einer Kontrollstelle einen Bio-Kontrollvertrag ab. Ab diesem Zeitpunkt muss man biologisch wirtschaften. Die eigenen Erzeugnisse darf man dann frühestens nach 2 Jahren als Bio-Produkte vermarkten.

sorten, Kartoffeln, Zwiebeln und Co. gedeihen hier. Und diese Vielfalt kommt auch dem Boden zugute. Denn eine weite Fruchtfolge sorgt dafür, dass der Boden nicht ausgelaugt wird und sich der Humus gut regenerieren kann.

Der Weg vom Feld ins Regal ist nicht egal

Das Getreide, das Patrick Scheiring anbaut, verkauft er unter anderem im eigenen Hofladen. Der größte Anteil wird aber vermarktet und in der weiteren Folge zu Brot verarbeitet. Dafür geht das Getreide zuerst an die Mühle und von dort an die Bäckereien. Die Vermarktungsgenossenschaft BioAlpin, bei der der Biohof Scheiring Mitglied ist, koordiniert diesen Prozess für ihn. So bleibt die Wertschöpfung in der Region und die KonsumentInnen entwickeln eine höhere Wertschätzung für die hochwertig produzierten Bio-Produkte.

Denn je mehr die Leute über die Herstellung wissen, umso mehr Bezug entwickeln sie auch zu den Lebensmitteln, dessen ist sich Patrick Scheiring sicher. Aus diesem Grund freut er sich auch über die Initiative von BioAlpin, Schilder auf den Feldern zu platzieren, auf denen steht, was angebaut, an wen das Bio-Produkt geliefert wird und als welches Produkt es letztendlich zu kaufen ist. So kann man den Menschen näherbringen, was auf einem Bio-Feld passiert.

Wie ein Tiroler Bio-Betrieb für blühende Felder sorgt und ganz nebenbei SpaziergängerInnen darüber informiert, was auf ihren Tellern landet.

Wenn unsere Böden gesund sind, sind unsere Pflanzen gesund und dann sind auch unsere Produkte gesund. So beschreibt Patrick Scheiring seinen Zugang zur Landwirtschaft. Seine Eltern haben schon 1996 auf Bio umgestellt. Mittlerweile führen er und seine Frau

den Bio-Betrieb mit Leidenschaft fort und experimentieren mit den verschiedensten Kulturen. Eine dieser Kulturen ist der Buchweizen. Der hat es Patrick Scheiring gleich in mehrfacher Hinsicht angetan. Denn er stellt zum einen wenige Ansprüche an den Boden. Das heißt, dass er zwar leichte und sandige

Böden besonders mag, aber auch auf sumpfigen, kargen Flächen ohne Ertragseinbußen wächst. Zum anderen eignet er sich als gute Vorfrucht für andere Kulturen. Anders gesagt: wenn Buchweizen angebaut wird, wirkt sich das positiv auf die Bodenstruktur aus. Gleichzeitig wächst diese Pflanze so dicht und schnell, dass das Wachstum von Beikraut unterdrückt wird.

Nachdem die weißen Blüten vom Buchweizen abgeblüht sind und der Buchwei-

zen abgereift ist, wird er gedroschen. Um die Körner gut lagern zu können, werden sie gereinigt und getrocknet, bevor es dann ab zur Mühle geht. Für Patrick Scheiring ist aber nicht nur das Korn interessant, sondern auch die Blätter und Stängel. Denn diese bleiben auf dem Feld und werden wieder in den Boden eingearbeitet. So werden die nährstoffreichen Pflanzenteile wieder dem Boden zugeführt. Das nennt man auch Gründüngung. Diese Form der Düngung ist zentral,

denn in der biologischen Landwirtschaft muss der Boden so schonend wie möglich bearbeitet werden, damit wenige Nährstoffe verloren gehen. Das vermeidet man einerseits durch minimales Pflügen. Und andererseits indem man den Boden möglichst nicht offen liegenlässt und ihn in Form von Zwischenfrüchten, Gründüngung oder Mulch bedeckt hält. Buchweizen wird bei den Scheirings aber bei weitem nicht als einzige Kultur angebaut. Verschiedenste Getreide-

Foto: © Biohof Scheiring



Fotos: © marco riebler/SLT

Kernig, weich, angenehm säuerlich, mit feiner Kruste. Wer das köstliche Natursauerteigbrot aus Tauernroggen von Elisabeth Löcker aus St. Margarethen im Lungau schon einmal probiert hat, weiß, dass das Klima zu schonen auch Genuss sein kann.

von Regina Daghofer

Der Rohstoff für diese Spezialität, eine besonders robuste und langstrohige Winterroggensorte, war vor 300 Jahren im Lungau weit verbreitet, weil sie auch in höheren Lagen und rauem Klima über 1000 Meter noch sichere Erträge bringt und das Stroh in der Tierhaltung gebraucht wurde. In den 1970er Jahren fast verschwunden, wird sie heute vor allem von Bio-Betrieben wieder angebaut und am Biohof Sauschneider zu Vollkorn Natursauerteigbrot, Lebkuchen, Hasenöhrli, Knäckeibrot und Kornschnaps verarbeitet sowie als Saatgut vermehrt. Seit 2010 gibt es dafür auch die Projektauszeichnung "Presidio Lungauer Tauernroggen" von Slow Food. Auf den 8 Hektar Ackerflächen der Familie Löcker wird neben Tauernroggen Laufener Landweizen, Eachting

(Kartoffeln), Dinkel, Leindotter und Hanf angebaut. Weil im Bio-Landbau nicht notwendig und auch verboten, wird ohne Zukauf von Kunstdünger und chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln kultiviert. Das ist klimafreundlich. Da für deren Erzeugung ein beachtlicher Energieeinsatz notwendig wäre, hat der Bio-Ackerbau um 66-90% geringere CO₂-Emissionen pro Hektar. Zudem emittieren mit Kunstdünger behandelte Böden große Mengen an Lachgas (N₂O), welches rund 300-mal klimaschädlicher ist als CO₂.

Im Kreislauf wirtschaften

Die Felder am Sauschneiderhof werden regelmäßig gewechselt, verschiedene Kulturen im Gemenge angebaut, es



wird mit Begrünungen gearbeitet, der Kompost und anfallende Mist der 20-30 "Schwarzen und Gefleckten Alpenschweine" gut eingesetzt. Sohn Matthias Löcker hat diese fast ausgestorbene Haustierrasse auf den Hof gebracht. Sie haben, weil langsam wachsend, eine hervorragende Fleischqualität und der Speck zergeht auf der Zunge. Die Reste aus der Produktion und Direktvermarktung, der Ausputz aus der Getreidereinigung sowie Gras sind die Nahrungsgrundlage der

Schweine, die sich, im Freiland gehalten, ihrerseits durch das Durchwühlen und Düngen der Äcker erkenntlich zeigen. Besser fürs Klima, als das Futter vom eigenen Betrieb zu verwenden, geht's nicht. Denn in der konventionellen Schweinemast werden auch in Österreich Futtermittel aus Südamerika verwendet, was im Bio-Landbau verboten ist. Schließlich werden für deren Anbau vor Ort große Flächen Regenwald vernichtet, dadurch CO₂ freigesetzt und dieses auch nie wieder gebunden.

Aber zurück zum Boden: Peter Löcker war, als er den Betrieb mit Liesi 1988 übernommen und auf Bio umgestellt hat, einer der ersten Biobauern in Salzburg, die sich intensiv mit dem Kompostieren befassten, sich Gedanken um den Humusaufbau gemacht haben. Jetzt wurde im Rahmen eines Projektes mit der Ökoregion Kaindorf eine Steigerung der Humusgehalte seiner Böden nachgewiesen. Durch die Bodenkohlenstoffbindung haben solche Böden ein zusätzliches CO₂ Speicherpotenzial. Bodenschonenderes Befahren der Ackerflächen ermöglichen ein kleiner, älterer Traktor und ein Spatenpflug mit dem in einem Arbeitsgang das Saatbeet fertig bereitet werden kann.

Am Hof verarbeitet

Wenn der Tauernroggen nach fast einem Jahr erntereif ist, wird gedroschen und am Hof getrocknet, gereinigt und vermahlen, um dann 5 Meter weiter in Liesis Backstube verarbeitet zu werden. Ihr echtes Roggenvollkornbrot wird ohne Zuchtheife und Weizen hergestellt, kommt also ganz ohne fremde Betriebsmittel aus. Und selbst der Energieverbrauch fürs Backen ist durch die hauseigene Photovoltaikanlage unterstützt. Die einzigen 10 Kilometer, die das Brot dann zurücklegt, sind die zum Wochenmarkt und zum Geschäft "Kemmts eina" in der Bezirkshauptstadt Tamsweg. Aber das macht auch

➤ *Ich seh' die Gefahr, dass wir die Welt an die Wand fahren, das macht mich sehr betroffen. Und ich bin hier um etwas zu bewirken, sowohl im eigenen kleinen landwirtschaftlichen Betrieb, als auch darüber hinaus!*

Zitat Liesi Löcker

Sinn, wenn Liesi ihre 50 Laibe zu den KonsumentInnen fährt und nicht jeder Einzelne zu ihr nach St. Margarethen. Denn dort können Ihre KundInnen den gesamten Wocheneinkauf tätigen.

Gut selbst versorgt

Neben dem Getreide, Kartoffeln und dem Fleisch hat sich Familie Löcker durch die Herstellung von hochwertigen Ölen und anderen Produkten aus Leindotter und Hanf, die auch am eigenen Betrieb gepresst werden, ein drittes Standbein in der Direktvermarktung aufgebaut. Es macht ernährungsphysiologisch Sinn, neben Eiweiß und Kohlehydraten auch hochwertige pflanzliche Fette in der eigenen Selbstversorgung zu haben. Wegen der ungesättigten Fettsäuren, anderer wertvoller Inhaltsstoffe und des besonders guten Geschmacks verwendet Liesi diese gerne in Kombination mit Gemüse und Salaten aus ihrem eigenen Hausgarten.

Über den Hof hinausschauen

Weil sie über den eigenen Hof hinaus denken und handeln will, ist Familie Löcker seit vielen Jahren in der Region

engagiert. Gemeinsam mit anderen Biobäuerinnen und Biobauern sowie VerarbeiterInnen und dem Verein Lungauer Arche soll der Tauernroggenanbau ausgeweitet werden. Für die Entstehung des Biosphärenparks Lungau war Liesi ein wesentlicher Motor, weil ihr dieser als Modellregion für nachhaltige Entwicklung der kleinen Strukturen ein Anliegen ist. Mit ihren eigenen vier Ferienwohnungen ist sie Teil des sanften Tourismus im Lungau. Das jährliche Herbstsymposium am Sauschneiderhof hat schon Tradition. Im eigenen Seminarraum konnten viele namhafte Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Kultur begrüßt werden, die sich mit Themen der Nachhaltigkeit in unterschiedlichsten Facetten beschäftigen. Dieses Jahr wird es im Juni in Kooperation mit dem Salzburger Bildungswerk unter der Leitung von Peter Bildungstagen zum Thema Klimaschutz im Dorf geben. Sohn Matthias ist derzeit für die Jugendorganisation BIO AUSTRIA Next Generation aktiv.

<https://www.biourlaub.at/>





Klima-Fuchs

so klimafit ist die Bio-Landwirtschaft

von Cristina Steiner

Fotos: © Stückler

Wir berücksichtigen Klimaschutz bei jeder Entscheidung

Eine nette Philosophie, aber damit kann man wirtschaftlich nicht überleben? Weit gefehlt! Für Familie Stückler war jede getroffene Entscheidung auch auf finanzieller Ebene eine gute Investition. Klimaschutz und Wirtschaftlichkeit in der Landwirtschaft können also Hand in Hand gehen.

Indem man auf Klimaschutzmaßnahmen setzt, verbessert man gleichzeitig die eigene Anpassung an den Klimawandel. Das beweist der Kärntner Biohof Deixler eindrucksvoll. Ein Beispiel: Es gilt als gesichert, dass der CO₂-Anstieg in der Atmosphäre, der das Klima anheizt, menschengemacht ist. Je mehr CO₂ aus der Atmosphäre in Form von Kohlenstoff wieder im Boden gespeichert werden kann, umso besser ist das also für das Klima. Da hat gerade die Landwirtschaft einen großen Einfluss. Allerdings passiert es häufig ebenfalls dort, dass Boden durch die falsche Bewirtschaftung degradiert wird, also verloren geht, und der darin gebundene Kohlenstoff freigesetzt wird.

Schonendere Bewirtschaftungsweisen führen dazu, dass der Humus im Boden nicht ab- sondern aufgebaut wird. Und genau darauf hat sich Reinhard Stückler spezialisiert. So lässt er zum Beispiel sein Milchvieh nach dem Prinzip des Mob Grazing rotieren: Die Tiere kommen täglich auf eine neue Weidefläche, wodurch dem Gras mehr Zeit zum Wachsen bleibt und sich die Grasnarbe länger erholen kann. Mindestens 50 Prozent der Pflanzen sollen dabei auf der Weide verbleiben, damit sie ungebremst weiterwachsen können. Die im Wachstum von den Pflanzen in den Boden abgegebenen Wurzelabscheidungen – auch Exudate genannt – sind der effizienteste Weg, um das Bodenleben zu füttern und Humus aufzubauen. Währenddessen wirken die niederge-

tretenen Halme als Bodenbedeckung, was ebenfalls dem Bodenleben zugutekommt. Was die Bodenlebewesen gar nicht mögen sind Fäulnisprodukte. Aus diesem Grund behandelt der Lavantaler Biobauer zum einen seine Gülle mit Gesteinsmehl, effektiven Mikroorganismen und Holzkohle sowie durch regelmäßiges Rühren so, dass sich keine Ammoniakgase bilden. Zum anderen sorgt er dafür, dass der Stallmist vorerst gut verrottet und mit hochwertigem Kompost gemischt wird bevor er auf die Felder ausgebracht wird.

Je dichter der Boden zusammengedrückt wird, umso weniger kann er Wasser aufnehmen und speichern. Um die Bodenverdichtung so gering wie möglich zu halten, wägt Reinhard Stückler genau ab, wann und wie oft er mit dem Traktor in die Felder fährt. Seine Maschinen sind möglichst leicht und werden nur bei trockenem Wetter und mit geringem Reifendruck über den Boden gefahren. All diese Maßnahmen führen zu einem höheren Humusgehalt, der wiederum für einen lockeren Boden sorgt, der Wasser schneller aufnehmen und speichern kann. Bei den immer häufiger werdenden Starkregenereignissen reduziert sich so die Gefahr, dass der Boden abgetragen und weggeschwemmt wird.

Aber da hört der Einsatz von den Stücklers für mehr Klimaschutz noch lange nicht auf. Indem die Familie in ihrem Wald zum Beispiel Mischbaumarten fördert, wird der Schädlingsdruck niedrig- und die Vielfalt hochgehalten. Wo es geht, setzt man auf erneuerbare Energie in Form von Solaranlagen. Gleichzeitig wird der Einsatz von fossilen Brennstoffen auf ein Minimum reduziert. Durch die Vollweidehaltung spart man dabei von der Futterernte bis zur Gülleausbringung viele Arbeitsschritte, bei denen man auf Verbrennungsmotoren zurückgreifen müsste. Für die Auslieferung der Ab-Hof-Produkte steht eines der beiden E-Autos zur

Verfügung. So müssen nicht viele KundInnen separat auf den Berg hinauffahren. Und auch beim Plastik wird gespart, wo es nur geht. Anstelle von Siloballen wird Heu hergestellt und in der Direktvermarktung wurde ein Gläserpfandsystem eingeführt. Energieeffizienz wird auf dem Biohof generell großgeschrieben. Die Ab-Hof-Produkte werden, sobald es die Außentemperaturen erlauben, über die Außenluft anstelle des Kühlschranks gekühlt. Sollte einmal ein Gerät wirklich nicht mehr repariert werden können, wird die energiesparendste Alternative gekauft. Und auch bei den Tieren setzt man auf gesunde und unkomplizierte Nutztierassen. Der Gedanke der Ressourcenschonung spielt auf diesem Biohof also eine allgegenwärtige Rolle. Und seit der Auszeichnung mit dem Klima-Fuchs Anfang des Jahres hat sich schon wieder einiges getan: ein großer Akku sorgt für eine höhere Eigenversorgung mit Strom und in der Milchviehhaltung wurde auf muttergebundene Kälberaufzucht umgestellt. Es bleibt also immer spannend.

Reinhard Stückler und seine Familie fahren mit diesem Konzept schon lange Jahre sehr gut. Ihr Geheimnis dabei? Sie beachten bei jeder Entscheidung ihre zwei unumstößlichen Grundsätze: Zum einen muss die Entscheidung immer wirtschaftlich sein. Und zum anderen muss sie mit einer guten Lebensqualität vereinbar sein.

Mehr Infos zum Bio-Fuchs finden Sie hier:



Falls der Thymian nicht wächst und das Basilikum so gar nicht gedeihen möchte, liegt es vielleicht daran, dass die Pflanzen sich nicht mit ihren jeweiligen Beet- oder Blumenkistennachbarn vertragen. Wir haben recherchiert, welche Kräuter sich gut vertragen und welche besser nicht nebeneinander eingesetzt werden sollten.

Gute Nachbarschaft im Kräutergarten

von Nadia El Daly

Pflanze	gute Nachbarn	schlechte Nachbarn
Basilikum	Oregano, Petersilie, Rosmarin	Pfefferminze, Zitronenmelisse
Bohnenkraut	Lavendel, Oregano, Salbei, Thymian	Pfefferminze
Dill	Borretsch, Gartenkresse, Majoran, Kerbel, Petersilie, Schnittlauch	Estragon, Fenchel, Kümmel
Estragon	Thymian	Dill, Petersilie
Kerbel	Dill, Majoran, Petersilie	Koriander
Koriander	Chili, Ingwer	Kerbel, Petersilie, Schnittlauch
Lavendel*	Bohnenkraut, Ysop, Majoran, Salbei, Rosmarin	Petersilie
Majoran	Dill, Kerbel, Kresse, Lavendel, Petersilie	Thymian, Oregano
Oregano	Basilikum, Bohnenkraut, Rosmarin, Schnittlauch, Salbei	Majoran
Petersilie	Basilikum, Borretsch, Dill, Gartenkresse, Kerbel, Schnittlauch	Lavendel, Koriander, Pfefferminze
Pfefferminze	keine	Basilikum, Bohnenkraut, Thymian, Petersilie
Rosmarin	Basilikum, Lavendel, Oregano, Salbei, Thymian	Schnittlauch, Senf
Salbei	Bohnenkraut, Lavendel, Oregano, Thymian, Rosmarin, Zitronenmelisse	Basilikum
Thymian	Bohnenkraut, Estragon, Rosmarin, Salbei, Zitronenmelisse	Majoran, Pfefferminze
Zitronenmelisse	Salbei, Schnittlauch, Thymian	Basilikum

* stark wachsend/verdrängend, daher mit großem Abstand oder auch einzeln pflanzen

Für frische Kräuter ist immer Platz, und wer diese selbst zieht, statt sie immer wieder im Supermarkt nachzukaufen, kann viel Geld sparen. Dasselbe gilt für die Anzuchterde. Diese kann man fertig kaufen, oder einfach selbst herstellen.

Was ist Anzuchterde?

Zwei Faktoren sind dafür ausschlaggebend, ob Erde für die Aussaat und Anzucht von Kräutern und anderen Pflanzen geeignet ist, oder nicht. Erstens sollte die Erde nährstoffarm sein, damit das Saatgut beziehungsweise die Keimlinge nicht zu schnell in die Höhe schießen und dazu gezwungen sind, starke Wurzeln auszubilden, um sich mit allen benötigten Nährstoffen zu versorgen.

Zweitens ist Anzuchterde feinkrümelig, daher besonders luftig und locker, wodurch Wasser besser gespeichert werden kann und die Pflanzen gut mit Sauerstoff versorgt werden. Außerdem sollte Anzuchterde keimfrei sein.

Wie stellt man Anzuchterde selbst her?

Sie benötigen ein Sieb, Sand, Gartenerde und Kompost.

Erde, ideal ist zum Beispiel Maulwurfserde, Sand und Kompost werden getrennt voneinander durch ein mittelgroßes Sieb geseiht. Anschließend werden die drei Komponenten zu gleichen Teilen vermischt.

Wer sicher sein möchte, dass die eigene Anzuchterde frei von Keimen und Unkrautsamen ist, kann diese im Backofen bei 150 °C Grad 30 Minuten lang sterilisieren. Danach muss die Erde zwei Tage ruhen und auskühlen, erst dann kann sie verwendet werden.

TIPP
DIY-Tipp für den Kräutergarten



Kompost können Sie übrigens ebenfalls selbst herstellen. Wie das auch ohne eigenen Garten mittels selbst gemachtem Bokashi-Eimer geht, haben wir in der letzten BioLife-Ausgabe beschrieben, beziehungsweise können Sie es auf unserer Website nachlesen und -schauen:



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Regionen und Wasserwirtschaft

LE 14-20 Entwicklung für den Ländlichen Raum

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



Wir tragen Verantwortung



Foto: © MG Götzis



Die Gemeinde Götzis bekennt sich seit Jahren zu einer nachhaltigen Entwicklung mit regionaler Wertschöpfung. Da fiel die Anfrage von BIO AUSTRIA Vorarlberg, einen Bio-Lehrpfad aufzustellen, auf fruchtbaren Boden.

„Die großen Fragen, denen wir heute und in Zukunft gegenüberstehen (Ressourcenverknappung, Klimawandel u.v.m.), stellen uns als Gemeinde vor neue Herausforderungen. Öffentliche Institutionen wie wir sind gefordert, einen Beitrag zu einer lebenswerten Umwelt für uns und die nachfolgenden Generationen zu leisten.“

Von allen derzeit standardisierten Landwirtschaftssystemen hat die Bio-Landwirtschaft das höchste Potential, eine wirklich nachhaltige und zukunftsfähige Nahrungsmittelproduktion zu sein.

Biobäuerinnen und Biobauern verwirklichen tagtäglich hervorragende Leistungen für die Umwelt, den Boden, die Pflanzen und die Tiere. Dabei fördert die Bio-Landwirtschaft das gesamte Ökosystem, verbessert die Qualität von Grund- und Oberflächenwasser und trägt zum Klimaschutz bei.

Diese Inhalte möchten wir mithilfe des neuen Bio-Lehrpfades unserer Bevölkerung vermitteln und so Bewusstsein für dieses zukunftsweisende Thema schaffen. Wir freuen uns, dass wir gemeinsam mit dem Team des

Bio-Verbands dieses Projekt realisieren können.

Gemeinden und LandwirtInnen haben eine gemeinsame Verantwortung: sich um die Ressourcen, die uns gegeben wurden, gut zu kümmern und sie intakt an die nächste Generation weiter zu geben.

Mit dem neuen Bio-Erlebnispfad wollen wir die Götznerinnen und Götzner generationenübergreifend für dieses so wichtige Thema sensibilisieren.“
Christian Loacker Bürgermeister Götzis



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

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

BIO-INFO
 Biobäuerinnen und Biobauern müssen sich einmal jährlich kontrollieren lassen. Denn alles, was auf einem Bio-Bauernhof geschieht, unterliegt ganz strengen Regeln, den Bio-Richtlinien. So kannst Du ganz sicher sein, wo Bio draufsteht, ist auch Bio drin. Und als äußeres Zeichen muss jedes Bio-Produkt dieses Bio-Siegel tragen:

BIO-INFO
 Die Henne, der Hahn und das Ei gehören einfach zusammen. Deshalb dürfen Brüder von Legehennen auf Bio-Betrieben weiterleben. Bio-Hühner haben viel Platz im Freien und einen gemütlichen Stall mit Sitzstangen zum Schlafen, Nester zum Eierlegen und Sandbäder.

Verbinde die Zahlen



Bio ist besonders nachhaltig. Aber warum eigentlich?

Für Bio ist das große Ganze wichtig. Und das heißt auf ein möglichst geschlossenes Kreislaufsystem zu setzen. Das klingt im ersten Moment relativ kompliziert, ist aber ganz einfach: Biobäuerinnen und Biobauern schauen darauf, dass alles was aus dem Boden herausgenommen wird, um zum Beispiel Tiere zu füttern, auch wieder in den Boden zurückkommt.

Ein kleines Beispiel dafür:
 Die Kuh frisst am Bio-Betrieb im Sommer das Gras und im Winter das Heu von den Wiesen und Silage. Außerdem bekommen sie noch ein wenig sogenanntes Kraftfutter dazu. Darunter versteht man zum Beispiel Mais und Getreide. Das ist aber im Normalfall auch von den eigenen Flächen. Das alles entzieht dem Boden gewisse Nährstoffe. Diese bringt man wieder auf die Felder, indem man den Mist der Tiere, also in dem Fall zum Beispiel die Kuhfladen als Dünger dort verteilt. Darüber freuen sich dann die Lebewesen im Boden ganz besonders. Denn der nährstoffreiche Stallmist ist eine 1A Bio-Jause für sie. Nach dieser Jause sind sie wieder gestärkt, um den Pflanzen für ihre Wurzeln ein gemütliches Zuhause zu bauen und sie mit einer ganzen Palette an Nährstoffen zu versorgen. Das sorgt dafür, dass die kleinen Pflänzchen wieder groß und stark werden und der Kreislauf beginnt von vorne.

Was gehört zusammen?

Verbinde jeweils die beiden Bilder, die zusammengehören.



Geschüttelte Wörter

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

- TAFELVIL
- ZANEFPL
- LKBA
- GIEEZ
- MLBEU
- ROKTRA
- OOTFHR
- RATUN
- TLASL



Des Rätsels Lösung
 Alle Lösungen findest du unter:
www.bio-austria.at/biolife-raetsel-loesung

Bio-Quiz

Kannst du Leo bei den Fragen helfen?

Welches Tier lebt am liebsten auf Stroh?

- Schwein
- Eichhörnchen
- Katze

Wie heißt das Baby vom Schwein?

- Kitz
- Kalb
- Ferkel

Was frisst ein Huhn auf keinen Fall?

- Samen
- Würmer
- Mayonnaise

Wie lange dauert es, bis eine Kuh ihr Baby auf die Welt bringt?

- 9 Monate
- 4 Wochen
- 1,5 Jahre

Was wird aus Bio-Getreide gemacht?

- Nudeln
- Rahm
- Saft

Wie viele Babys bringt eine Kuh normalerweise auf einmal zur Welt?

- Normalerweise ein Kalb, selten auch Zwillinge

Durchschnittlich 3

Oft mehr als 5

Welchem Obst ist es in Österreich zu kalt, um hier zu wachsen?

- Apfel
- Marille
- Mango

Welches Gemüse ist in Wahrheit ein Obst?

- Gurke
- Tomate
- Karotte

Wusstest du, dass ...

- ... Bio-Pflanzen IMMER in Erde wachsen müssen? Substrate wie zum Beispiel Kokosmatten sind verboten.
- ... sich unter einer guten Bio-Weide von der Größe eines Fußballfeldes 25 Tonnen Bodenlebewesen befinden. Das kann man sich so wie das Gewicht von 40 Kühen vorstellen.
- ... auf biologisch bewirtschafteten Flächen 30% mehr Arten und 50% mehr Individuen vorkommen.



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Regionen und Wasserwirtschaft

LE 14-20 Entwicklung für den Ländlichen Raum Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.

TIPP

Wer noch auf der Suche nach seinem ganz persönlichen Urlaubsparadies ist, kann auf biomaps.at nicht nur Bio-Einkaufsadressen finden, sondern auch biologische Gastronomie- und Freizeitangebote sowie Übernachtungsmöglichkeiten, unter anderem auf einem Urlaub am Biobauernhof.

Urlaub am Biobauernhof

Entspannen & genießen,
wo unsere Lebensmittel herkommen

Von Nadia El Daly

Von überall her kommen TouristInnen und erfreuen sich an Landschaft, Kultur, Speisen und, ja, auch der österreichischen Gastfreundschaft. Nur uns selbst zieht es wieder vermehrt in die Ferne, hin zu garantiertem Sonnenschein, Sand und Meer statt Bergen und Seen. Dabei bleibt auch der Nachhaltigkeitsgedanke oft auf der Strecke.

Urlaub am Ursprung

Wir wollen Ihnen deshalb heuer den Urlaub auf einem „Urlaub am Biobauernhof“-Betrieb schmackhaft machen. BIO AUSTRIA hat gemeinsam mit Urlaub am Bauernhof dieses Projekt ins Leben gerufen, um ein Angebot zu schmieden für Gäste, die nicht nur auf einem Bauernhof Urlaub machen wollen, sondern auf einem Biohof, und zwar auf einem, der seine Gäste mit einem biologischen Frühstück verwöhnt. 170 Betriebe sind derzeit in dem Projekt und jeder einzelne wird mindestens einmal jährlich von einer unabhängigen Kontrollstelle kontrolliert. So kann man sicher sein, dass einem bio nicht nur vorgelebt wird, sondern dass bio auch drin ist, wo es drauf steht.

Gestärkt mit einem köstlichen Bio-Frühstück kann der Tag beginnen. Unsere Höfe liegen eingebettet in wunderschöner Landschaft, umgeben von Bergen, Seen, Wäldern und Wiesen. Hier findet sicher jeder Gast das auf ihn zugeschnittene Angebot. Egal, ob Wandern, im See Baden oder Wellness, das Angebot ist vielseitig und wartet nur darauf, entdeckt zu werden. Yoga am Morgen, ausreiten

oder einfach nur die Seele baumeln lassen, alles ist möglich. Und sollte das Wetter einmal nicht mitspielen, kann so ein kleiner Perspektivenwechsel ganz hilfreich sein. Der Waldboden riecht nach einem Regenguss herrlich, die Luft ist rein und klar und mit etwas Glück erblickt man einen Regenbogen, der einen blitzschnell mit der Nässe versöhnt. Wichtig: nicht auf die richtige Ausrüstung vergessen, denn, wie heißt es so schön: „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung“.

Paradies für Familien

Für Kinder ist so ein Urlaub am Biobauernhof in der Regel soundso das Größte. Hier können sie herumtoben, Kätzchen streicheln oder zuschauen, wie der Stall ausgemistet wird – unter Umständen dürfen sie sogar dabei helfen. Die Kleinen sehen, wo das Frühstücksei herkommt, von welcher Frucht die Marmelade stammt, die sie sich aufs Brot streichen und wie viele Lebewesen sich im gesunden Boden tummeln. Wahrscheinlich ist es für viele die allererste „Regenwurmerfahrung“. Gerade für Stadtkinder ist ein Urlaub auf einem Biobauernhof ein unvergessliches Erlebnis, von dem sie noch lange zehren.

Über den Tellerrand

Kann gesundes Essen Menschen verbinden, Vorurteile abbauen und Gutes tun? Ganz bestimmt! Das neunerhaus Café ist das beste Beispiel dafür: Gesundes Essen und ein gemütlicher Ort zum Verweilen; wenn man möchte auch jemanden zum Reden – unser Café ist ein ‚verlängertes Wohnzimmer‘ – für alle. Nachhaltigkeit und Bio-Qualität inklusive.

Wohnen, Beratung und Gesundheitsversorgung: Das sind die drei Bereiche, in denen wir von der Sozialorganisation neunerhaus wohnungslose und armutsbetroffene Menschen unterstützen. Was ein hippestes Lokal damit zu tun hat? Jede Menge: Das neunerhaus Café in der Margaretenstraße 166 in Wien vereint quasi alle drei Aspekte. In unserem verlängerten Wohnzimmer sind alle willkommen. Hier treffen sich Menschen aus dem Grätzl genauso wie PatientInnen des angrenzenden neunerhaus Gesundheitszentrums, Studierende, MitarbeiterInnen der Büros aus der Umgebung und Menschen, die Information und Beratung suchen – auf ein gesundes Mittagessen.

Seit mittlerweile fünf Jahren ist unser Café ein beliebter Treffpunkt. Hier kann man montags bis freitags von 10:00 bis 15:00 Uhr nicht nur über den eigenen

Tellerrand schauen und interessante Gespräche führen, sondern auch richtig gut essen – und zwar gesund, biologisch und nachhaltig. Jeden Tag gibt es neben Getränken und Kaffee auch einen gesunden Mittagstisch mit Bio- bzw. regionalen Zutaten auf freier Spendenbasis. Wer kann, gibt etwas mehr. So können sich auch andere Menschen über eine warme und gesunde Mahlzeit freuen – unkompliziert und vorurteilsfrei.

Auf Wunsch erhalten die BesucherInnen Beratung und Information durch neunerhaus SozialarbeiterInnen und Peer-MitarbeiterInnen. Denn oft machen wir die Erfahrung, dass es sich mit etwas Warmem im Magen und in netter Atmosphäre einfach besser reden lässt – und man Kraft schöpfen kann, Probleme anzugehen. Neben dem fix angestellten Café-Team werkeln im Hintergrund – aber in ihrem Engage-

ment überaus sichtbar – ehrenamtliche MitarbeiterInnen, die neben Gemüse schneiden und Zutaten vorbereiten auch ihren Horizont erweitern können und Gutes tun. Somit entspricht unser neunerhaus Café auf allen Ebenen dem Anspruch von neunerhaus: gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken, Vorurteile abzubauen und Vielfalt als Normalität zu leben.

Ein Konzept, das wirkt, ankommt und „preis-wert“ ist, auch im wörtlichen Sinn. Ende 2022 durften wir uns über die Bio Gastro Trophy in der Silberkategorie freuen – das ehrt uns sehr und zeigt, wie wichtig Orte wie das neunerhaus Café sind. Neugierig? Wir freuen uns über alle, die vorbeikommen.

Daniela Unterholzner, Geschäftsführung
neunerhaus
www.neunerhaus.at




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.

www.UrlaubamBauernhof.at

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich





Mehr Infos zu Bio & EU-Bio-Logo
unter bio-austria/EU-Bio-Logo

Lust auf mehr Bio im Leben?

Sie möchten bei einem Biohof in der Nähe einkaufen? Urlaub auf einem Bio-Bauernhof machen? Oder einfach nur biologisch essen gehen? Auf unserer interaktiven Karte biomaps.at bekommen Sie detaillierte Infos.



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft


LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

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

