



×



# bio.frei.zeit



Zeit ist unser höchstes Gut. Die Natur  
unser wertvollster Schatz. Eine Reise durch  
Genuss und Erlebnis - bis zum Ursprung.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union



Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Regionen und Wasserwirtschaft

**WIR leben Land**

Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

# bio.frei.zeit

## Inhalt

**IMPRESSUM:**

**MEDIENINHABER & HERAUSGEBER**  
 Bundesverband für Urlaub  
 am Bauernhof Österreich  
 Gabelsbergerstraße 19, 5020 Salzburg

BIO AUSTRIA – Verein zur  
 Förderung des Biologischen  
 Landbaus (ZVR-Zahl: 769078154)  
 BIO AUSTRIA – Büro Linz  
 (und Vereinssitz)  
 Auf der Gugl 3/3.OG, 4021 Linz

**FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH**  
 Bundesverband für Urlaub am Bauern-  
 hof Österreich und BIO AUSTRIA –  
 Verein zur Förderung des Biologischen  
 Landbaus

**TEXTE & LEKOTRAT:**  
 Manuela Mark (mea-storytelling.at)

**GRAFIK & SATZ:**  
 Tom Ogris (majortom.at), Klagenfurt

**COVERFOTO:**  
 Daniel Gollner

**DRUCK UND HERSTELLUNG:**  
 Druckerei Haider Manuel e.U.,  
 4274 Schönau im Mühlkreis

**VERLAGS-, HERSTELLUNGS-  
 & ERSCHENUNGSORT:**  
 Salzburg

Trotz sorgfältiger Prüfung der Quellen  
 kann für die Richtigkeit nicht gehaftet  
 werden. Irrtümer und Änderungen  
 vorbehalten.

Zur leichteren Lesbarkeit verzichten wir  
 in unseren Texten auf eine geschlechts-  
 spezifische Differenzierung und ver-  
 wenden die männliche Form. Dies ist als  
 neutrale Formulierung zu verstehen, mit  
 der wir alle Menschen gleichermaßen  
 ansprechen möchten.

© 2025



www.co2-kompensiert.at/upd/1000  
 CO<sub>2</sub>-Kompensiert-ID: 2024-00251

- 4 Was ist Bio?**  
Zahlen und Fakten
- 6 Die Jahreszeiten am Biobauernhof**  
Leben am Biohof
- 10 Wie wird man Bio?**  
Vom Samen zur Biokaisersemmel
- 12 Wie schmeckt das Leben?**  
Zwischen Bio und Erlebnis

- 14 Wenn mehr entsteht, als vorher war**  
So funktioniert regenerativer Tourismus
- 16 Auszeit für Körper, Geist und Seele**  
Wie ein Urlaub am Biobauernhof wirkt
- 18 Das große Ganze**  
Von Kreislaufwirtschaft und Biodiversität

- 20 Wie es früher war**  
Urlaub am Bauernhof

- 22 Bio quer durch Österreich**  
Mit den Biomaps zu Genuss und Erlebnis

- 24 Ursprung des Genusses**  
So gut schmeckt Bio

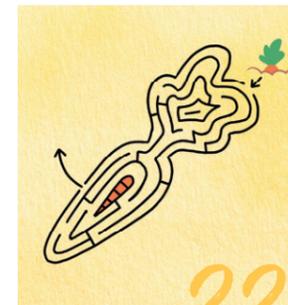
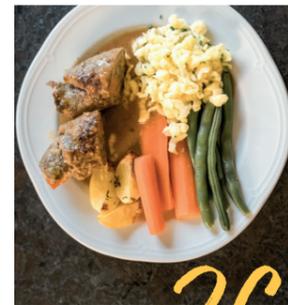
- 26 Rezepte aus der Bioküche**  
Nachlesen & Nachkochen!

- 30 Leute, Land und Leben**  
Ein Jahr am Biobauernhof

- 33 Rätselspaß für Kinder**



URLAUBAMBIOBAUERNHOF.INFO



*Liebe Leserinnen und Leser,*  
 nachhaltig urlauben - das ist nicht nur  
 ein Trend, sondern ein immer wichtiger  
 werdendes Anliegen für viele Menschen,  
 die sich mit dem Ursprünglichen ver-  
 bunden fühlen möchten. Auf den vielen  
 Biobauernhöfen des Landes ist Nachhaltigkeit kein  
 Konzept, sondern eine Lebenseinstellung. Tauchen  
 Sie mit uns ein in die Welt des biologischen Hof-  
 lebens, entdecken Sie die Vielfalt der Jahreszeiten,  
 begleiten Sie Bioprodukte von der Entstehung bis  
 zum Verkauf und lernen Sie die ursprüngliche Arbeit  
 und Lebensweise der Menschen kennen, die mit viel  
 Hingabe und Respekt für die Natur arbeiten.  
 Viel Freude beim Lesen, viel Inspiration und Be-  
 reicherung wünscht



Ihr Hans Embacher  
 Geschäftsführer Urlaub am Bauernhof Österreich

*Liebe Leserinnen und Leser,*  
 Urlaub am Bauernhof und BIO AUS-  
 TRIA haben zum Nutzen von Gästen  
 und Gastgebern die Zusammenarbeit  
 im Bereich „Urlaub am Biobauern-  
 hof“ intensiviert. 470 Biobetriebe  
 nehmen am Projekt teil und bieten ein einzigartiges  
 Tourismusangebot mit Einblicken in Felder, Wiesen  
 und Ställe. Die Kooperation leistet einen maß-  
 geblichen Beitrag dafür, dass der ländliche Raum  
 nachhaltig belebt wird und die Biolandwirtschaft  
 den Konsumenten näher gebracht wird. Biobetriebe  
 leisten viel für Umwelt-, Boden- und Klimaschutz.  
 Gäste bekommen die Möglichkeit zu sehen, hören,  
 riechen und schmecken, Kinder erleben Natur und  
 Tiere hautnah und dürfen manchmal sogar am Hof  
 mithelfen. Biobauern wissen wovon sie reden. Als  
 Biodiversitäts- und Tierwohlschaffter haben  
 sie auf viele Fragen eine Antwort. Nicht zu ver-  
 gessen ist auch die Qualität der auf vielen Höfen  
 gebotenen Bioverpflegung – sie hinterlässt bei den  
 Gästen einen nachhaltig positiven Eindruck und so  
 werden Urlaubsgäste zu Freunden, die gerne wieder  
 kommen.



Ihre Susanne Maier  
 Geschäftsführerin BIO AUSTRIA

## Zahlen und Fakten

# Was ist Bio?

**Bio ist in aller Munde. Drei prägnante Buchstaben, die im allgemeinen Sprachgebrauch für biologische Landwirtschaft stehen. Bio ist ein gesetzlich definierter Qualitätsstandard, sichtbar gemacht durch staatlich anerkannte Gütesiegel. Doch hinter dem Siegel steckt mehr: ein ganzheitliches, ökologisches Denken und Handeln. Doch was bedeutet das konkret? Worin unterscheidet sich biologische von konventioneller Landwirtschaft im alltäglichen Betrieb? Was leistet Bio – und noch wichtiger: Was darf Bio (nicht)? Wir verschaffen einen Überblick.**

## Lebensträger: Gesunder Boden

Die biologische Landwirtschaft hat ein klares Ziel: die Fruchtbarkeit des Bodens langfristig zu erhalten. Daher basiert ihr Ansatz nicht auf kurzfristigem Ertrag, sondern auf einem nachhaltigen Prinzip: Nicht die Pflanze wird direkt gedüngt – sondern der Boden wird so gestärkt, dass er die Pflanze optimal versorgen kann. Denn das Credo lautet: Ein lebendiger Boden bildet die Grundlage für gesunde Pflanzen, für gesunde Tiere und in weiterer Folge für gesunde Lebensmittel. Gentechnik, die Ver-

wendung von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln und schnell löslichen Mineraldüngern sind demnach verboten. Damit Pflanzen trotzdem optimal gedeihen können, setzt man auf biologische Alternativen: So wird beispielsweise hofeigener Wirtschaftsdünger – also Kompost, Festmist und Gülle – eingesetzt, um den Boden der Felder nachhaltig zu stärken. Zudem sorgt man durch den Anbau von Hülsenfrüchten für die essenzielle Stickstoffbindung im Boden, setzt auf Biodiversität und vielfältige Fruchtfolge. Und das ist lediglich ein kleiner Teil unzähliger

Maßnahmen, die eng an geschlossene Betriebskreisläufe gebunden sind – und es so ermöglichen, Ressourcen effizient zu nutzen. Das hat auch wirtschaftliche Vorteile: Weil Biobetriebe weniger von externen Betriebsmitteln abhängig sind, reagieren sie weniger empfindlich auf Preisschwankungen – und sind dadurch oft besser vor den Auswirkungen der Inflation geschützt als konventionelle Betriebe.

## Überzeugung: Garantiertes Tierwohl

In Sachen Tierwohl bedeutet Bio: Hohe Standards und strenge Regelungen, die sicherstellen, dass Tiere ihre artspezifischen und verhaltensbedingten Bedürfnisse möglichst ungehindert ausleben können. Das kommt nicht nur den Tieren zugute – auch die Bauern behalten durch klare Vorgaben das Wohlbefinden ihrer Tiere jederzeit im Blick. So wird durch den regelmäßigen Zugang zu Freigelände und Weideland eine hohe Lebensqualität sichergestellt. Sofern es die Witterung zulässt, muss Pflanzenfressern während der Weidezeit von Anfang April bis Ende Oktober Weidegang ermöglicht werden. Dabei ist die Mindestgröße der Innen- und Außenfläche, die einem Tier zusteht, je nach Tierart explizit vorgegeben. Zudem legt Bio eigens bestimmte Fütterungsvorschriften fest, verbietet die vorbeugende Behandlung der Tiere mittels Antibiotika wie auch den Einsatz von leistungsfördernden Stoffen oder künstlichen Methoden zur Beeinflussung der Fortpflanzung.



2



1

## InfoBox



Wie steht es um BIO?

→ Trotz krisenbedingten Erschwernissen, wie z.B. hohe Energiekosten und stark gesunkene Marktpreise, wächst der Biomarkt – gegenüber dem (vor-Corona)-Vergleichsjahr 2019.

→ Der Bioflächenanteil liegt in Österreich bei 27,5% - was die Spitzenreiterposition in der EU bedeutet.

→ Auch weltweite Trends zeigen, Bio steigt rasant: von 2021 auf 2022 ist die biologisch bewirtschaftete Fläche um 26,6% gestiegen. Trotzdem liegt die Biofläche weltweit erst bei 2%.

Dazu zählen z.B. die Förderung der Artenvielfalt durch ganzjährige Begrünung in Obst- und Weinbau. Auch die Beheizung der Gewächshäuser muss bei BIO AUSTRIA möglichst energieeffizient sein. Und selbst die Gesamtstickstoffobergrenze bei Düngung ist in den Regelungen festgehalten.

Neben der ständigen Weiterentwicklung dieser hohen Standards hat BIO AUSTRIA auch andere Aufgaben: Der Bioverband bietet ein vielfältiges Beratungs- und Bildungsangebot für Mitgliedsbetriebe sowie Unterstützung bei allfälligen Fragen. Zudem leistet er wertvolle Öffentlichkeitsarbeit, indem er die Gesellschaft über die biologische Landwirtschaft informiert.

- 1 Bio setzt ganzheitliches Denken voraus – auch zur Sicherung der Lebensqualität zukünftiger Generationen.
- 2 Tierwohl gehört zu den Grundprinzipien eines Biobauernhofs.

## Kontrolle ist gut – Bio-Kontrolle ist besser

Bio ist kein bloßes Ideal – es muss sich im Alltag beweisen. Und das tut es – schwarz auf weiß, Jahr für Jahr. Denn: Keine andere Wirtschaftsweise unterliegt derart strengen Vorschriften und Kontrollen wie die biologische Landwirtschaft. Für alle Bioprodukte, die in der EU erzeugt oder importiert werden, legt die EU-Bio-Verordnung die Rahmenbedingungen fest. Jeder Biohof wird mindestens einmal jährlich kontrolliert, und zwar von einer unabhängigen, staatlich akkreditierten Kontrollstelle. Klare Sache: Ein Biohof steht unter genauerer Aufsicht als jeder andere landwirtschaftliche Betrieb.

## BIO AUSTRIA – Mehr als ein Siegel

Wer in Österreich biologisch wirtschaftet, kann sich an den besonders strengen Vorgaben von BIO AUSTRIA orientieren. Der Verband vertritt nicht nur die Interessen seiner Mitgliedsbetriebe auf nationaler und internationaler Ebene – er setzt auch höchste Qualitätsmaßstäbe, die weit über gesetzliche Mindestanforderungen hinausgehen.

Um als biologisch wirtschaftender Betrieb BIO AUSTRIA zertifiziert zu werden, muss z.B. der gesamte Betrieb biologisch bewirtschaftet werden, nicht nur einzelne Betriebssparten. Auch bei der Tierhaltung sind die Anforderungen in puncto Auslauf, Liegeflächen oder Stallausstattung höher. BIO AUSTRIA Regelungen reichen außerdem in unterschiedliche landwirtschaftliche Bereiche:

„Bei uns am Hof steht Tierwohl im Vordergrund. Unsere Jungtiere brauchen zum Beispiel mindestens 8 Wochen Milch und so lange bekommen sie diese auch. Für mich ist das Schöne daran, dass wir damit einfach ein gutes Produkt erzeugen können, das auf eine gesunde und tiergerechte Art hergestellt wird.“

MARIA VOM BIO-ARCHEHOF ZUR GRUBE IN PODERSDORF AM SEE

Leben im Einklang:

# Die Jahreszeiten am Biobauernhof

Am Biohof gibt es ihn nicht, den klassischen Arbeitsalltag. Fest steht: Es ist immer viel zu tun, aber mit dem Jahreszyklus verändern sich je nach Betriebssparte auch die Arbeitsschwerpunkte. Jede Jahreszeit ermöglicht den Gästen am Biobauernhof andere aufregende Tätigkeiten hautnah mitzuerleben. Also stellt sich dem Gast die Frage: Will ich bei der Weinlese oder lieber bei der Aussaat mithelfen? Will ich den Almauftrieb sehen oder doch lieber bei der Obsternte helfen? Wir zeigen, wann was los ist.



## InfoBox

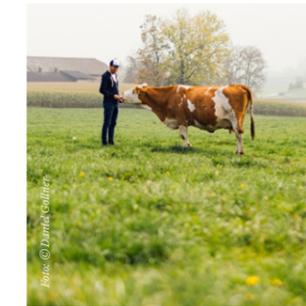
Werden die Küken zugekauft, passiert dies meist in den wärmeren Monaten des Jahres, weil ihnen der Start ins Leben so leichter fällt.

### Hühner und Küken

Im ersten „Legejahr“ legen Hühner fast täglich ein Ei – ein faszinierendes Erlebnis für alle, die den Kreislauf des Lebens hautnah erleben möchten. Auf vielen Biohöfen gehört es zum Hofalltag, dass Gäste – vor allem Kinder – eingeladen werden, frische Eier fürs Frühstück direkt aus dem Stall zu holen. Und dabei entdecken sie oft mehr als nur Eier: die flauschigen Küken, die für viele kleine Besucher das absolute Highlight des Urlaubs sind. Je nach Betrieb gibt es auf einem Biobauernhof entweder eigenen Küken-Nachwuchs oder die kleinen Vögel werden zugekauft. Wenn die Küken auf dem Hof geboren werden, bleiben sie in den ersten vier Lebenstagen eng bei der Mutterhenne, der sogenannten „Glucke“. In dieser Zeit ist es besonders berührend, die Nähe und Geborgenheit der Henne mit ihren Küken zu beobachten – und schon bald beginnen die kleinen Tiere, die Welt rund um den Stall zu erkunden.

### Milchkühe und Kälber

Ohne Kalb keine Milch – deshalb trifft man auf Milchbetrieben so gut wie das ganze Jahr auf die niedlichen Jungtiere. Milchkühe tragen ihre Jungen etwa neun Monate, bevor es schließlich soweit ist und das Kalb auf die Welt kommt. Zu diesem besonderen Moment stehen Bauern und andere Helfer zur Seite, um die Kühe bei der Geburt zu unterstützen. Falls nötig, unterstützt ein Tierarzt, um das Wohl von Mutter und Nachwuchs zu sichern. Während der Geburt braucht die Kuh die nötige Ruhe, doch sobald das Kälbchen gesund und munter seine ersten Schritte wagt, dürfen die Besucher – ob Groß oder Klein – die süßen Jungtiere bei ihren ersten Gehversuchen beobachten. Bei den täglichen Stallarbeiten sind kleine und große Helfer immer willkommen, denn der Umgang mit den Tieren und die Arbeit auf dem Hof schafft eine besondere Verbindung zur Natur und den Tieren.



### Grünland

Ein Stück unberührte Natur – das sind Grünlandflächen auf den ersten Blick. Doch auch diese Flächen sind das Ergebnis sorgfältiger Pflege und Bewirtschaftung durch die Bauernfamilie. Der Begriff „Grünland“ bezieht sich darauf, dass der Boden hier nie umgeackert wird. Stattdessen gedeihen auf diesen Flächen vielfältige Gräser, Kräuter und Blumen – ein wertvoller Lebensraum für viele Pflanzen und Tiere. Das Grünland ist also eine wichtige Quelle für Futtermittel und spielt eine entscheidende Rolle in der biologischen Landwirtschaft – es sorgt dafür, dass die Tiere auf dem Hof mit frischem, nährstoffreichem Futter versorgt werden, ohne dass der Boden dabei belastet wird.

## G A N Z J Ä H R I G



### Gemüsebau

Je nach Art und Größe des Betriebs hat man auf einem Biohof die Gelegenheit, einen Blick in den Folientunnel zu werfen oder sogar beim Unkrautjäten mit anzupacken. Besonders viel Freude bereitet natürlich die Ernte – denn auf einem Biohof gibt es immer etwas zu ernten. Und das Beste: Oft kann man die frischen Früchte direkt vor Ort probieren und genießen!



### Schweine

Schweine haben eine vergleichsweise kurze Tragezeit: drei Monate, drei Wochen und drei Tage – und doch geschieht in dieser Zeit Erstaunliches. Wenn das Mutterschwein kurz vor der Geburt steht, kann man als Besucher genau beobachten, wie es instinktiv Vorbereitungen trifft. Mit ihrer kräftigen Schnauze beginnt sie, aus dem Stroh ein gemütliches Nest zu bauen. Wer diesen Moment als Gast miterleben darf, erkennt schnell: Der Kreislauf des Lebens wird auf dem Bauernhof nicht nur sichtbar – er wird spürbar.

### Ackerbau

Als Ursprung gesunder Lebensmittel steht der Boden und somit auch der Ackerbau im Mittelpunkt eines Biobauernhofs. Wichtig ist: Bei Bio ist der Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln strengstens verboten. Also setzt man neben Maßnahmen, wie Fruchtfolgen, Humusaufbau oder Untersaaten, auch auf mechanische Mittel wie Striegeln, Hacken, Bürsten oder auch Mulchfolien. Diesen Mehraufwand schmeckt man!



**Schafe**

Die Hauptzeit für die Geburt der Lämmer – das sogenannte Ablammen – fällt in die Wintermonate. Gerade in dieser kalten Jahreszeit ist die Ankunft der flauschigen Jungtiere ein ganz besonderer Moment: ein kleines Wunder, das den Winter heller macht. Und wer einmal ein neugeborenes Lamm gesehen hat, weiß: Sie sind ein Anblick, der das Herzen höher schlagen lässt!



W I N T E R

W I N T E R F R Ü H L I N G



**Almauftrieb**

Sobald das Gras nach der Schneeschmelze hoch genug gewachsen ist, um den Tieren genug Futter zu bieten, beginnt der Almauftrieb. Ab April, je nach Region und Wetterlage, dürfen die Tiere zum ersten Mal in der Saison auf die Weiden. Der Almauftrieb ist ein unvergessliches Erlebnis – nicht nur für die Tiere, die sich sichtlich freuen, sondern auch für alle großen und kleinen Gäste des Bauernhofs. Wenn es das Wetter zulässt, können die Tiere von April bis Oktober auf den Almen weiden und die frische Bergluft genießen.

**Ackerbau: Aussaat Sommerungen**

Die Fruchtfolge ist ein zentrales Prinzip im Biolandbau: Sie sorgt dafür, dass nicht jedes Jahr die gleiche Kultur auf demselben Feld wächst. So bleibt der Boden vital – und das Nährstoffverhältnis im Gleichgewicht. Wer daran interessiert ist, zu sehen, wie denn das Saatgut in die Erde kommt, sollte seinen Besuch am Biobauernhof im Zeitraum zwischen Mitte Februar und Ende März planen. Dann beginnt die Aussaat der Sommerungen – also jener Getreidesorten, die im Frühling gesät und im Sommer geerntet werden.

F R Ü H L I N G S O M M E R



S O M M E R



**Getreideernte**

Ein ganz besonderes Erlebnis auf dem Biobauernhof ist die Getreideernte, die traditionell im Juli stattfindet. Dabei wird sowohl Sommer- als auch Wintergetreide geerntet. Der Unterschied liegt im Zeitpunkt der Aussaat: Wintergetreide wird bereits im Herbst gesät und im Folgejahr geerntet, Sommergetreide hingegen wird im Frühjahr ausgesät und noch im selben Jahr eingebracht. Doch unabhängig vom Getreidetyp: Die Erntezeit im Juli ist immer ein Höhepunkt der Saison.

S O M M E R H E R B S T

**Schnitt des Grünlands**

Wiesen und Felder werden gemäht und der Grasschnitt wird entweder frisch oder als Heu an die Tiere verfüttert. Während das Gras fast täglich gemäht und im Stall an die Tiere verfüttert wird, wird das Heu meistens nur dreimal pro Jahr geschnitten und dient den Tieren während der Wintermonate als Nährstoffquelle. Mit etwas Glück kann man als Gast den Grasschnitt miterleben - dieser Duft von frisch gemähtem Gras bleibt sicher in Erinnerung!

**Obsternte**

Je nach Obstsorte erstreckt sich die Ernte vom Frühsommer bis in den Herbst. Ob Birne, Marille, Zwetschke oder Apfel, ob frühe oder späte Sorte: Die Obsternte beschäftigt die Bauern einige Monate des Jahres. Mithelfer sind am Biobauernhof herzlich willkommen!



**Ackerbau: Aussaat Winterungen**

Die Aussaat des Wintergetreides erfolgt je nach Region zwischen Ende September und Mitte Oktober. Biobauern achten dabei besonders auf eine abwechslungsreiche Fruchtfolge: Statt jedes Jahr dieselbe Kultur anzubauen, wechseln sie gezielt die Pflanzenarten auf den Feldern. Diese Praxis hilft, die Nährstoffe im Boden im Gleichgewicht zu halten und sorgt für eine nachhaltige Bewirtschaftung der Felder.

**Weinlese**

Im Herbst ist Hochsaison in den Weinbauregionen. Ein Besuch zur Zeit der Weintraubenlese ist mehr als zu empfehlen!

H E R B S T



Von der Saat bis auf den Teller:

# Wie wird man Bio?

Bis ein Biolebensmittel ordnungsgemäß gekennzeichnet auf Konsumenten trifft, durchläuft es ein umfassendes Kontrollsystem, das schlussendlich mittels Zertifikat garantiert: Wo Bio draufsteht, ist Bio drin. Um diesen Weg greifbar zu machen, verfolgen wir die Entwicklung eines Samenkorns, bis es als österreichische Kaisersemmel in Bioqualität auf den Sonntagtischen zum Frühstück serviert wird. Und eines gleich vorweg: Weil Bio bereits vor dem Samenkorn beginnt, starten wir unsere Beispiel-Geschichte da, wo sie ihren Ursprung hat: Nämlich bei der Umstellung eines Betriebes auf biologische Landwirtschaft.

**Schritt für Schritt zum Biobetrieb**

Wer seinen Betrieb auf biologische Landwirtschaft umstellen möchte, geht einen klar geregelten Weg – mit Geduld, Überzeugung und einem starken Ziel vor Augen. Je nach Kulturart dauert die Umstellungszeit bei pflanzlichen Erzeugnissen zwei bis drei Jahre. In dieser Phase wird bereits streng nach den EU-Bio-Richtlinien gewirtschaftet – und auch kontrolliert. Der Haken: Die Produkte dürfen in dieser Zeit noch nicht als „Bio“ verkauft werden. Doch der Aufwand lohnt sich. Denn jeder Schritt – von der Urproduktion über die Verarbeitung bis hin zu Handel und Verkauf – wird von unabhängigen Kontrollstellen mindestens einmal jährlich geprüft.

**Ziel erreicht: Biozertifikat**

Schließt der Betrieb die Kontrollen positiv ab, erhält er schlussendlich ein Biozertifikat, auf dem alle seine Kulturen und die daraus erzeugten Produkte gelistet werden. Nur Produkte, die auf diesem Zertifikat stehen, dürfen dann offiziell als Bioprodukte in den Verkehr gebracht werden.



## Vom Weizen zum Biobrot

**Der Biohof**

Am Biohof leben Tiere in artgerechter Haltung, und auf den Feldern wächst goldgelber Bioweizen. Doch bevor sich ein Betrieb „Biohof“ nennen darf – und aus Weizen offiziell „Bioweizen“ wird –, braucht es einen entscheidenden Schritt: Der Betrieb muss einen Vertrag mit einer staatlich akkreditierten, unabhängigen Biokontrollstelle abschließen. Diese überprüft die Einhaltung der EU-Bio-Richtlinien bei jährlichen Vor-Ort-Kontrollen. Dabei wird unter anderem kontrolliert, ob ausschließlich biotaugliche Dünge- und Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden, ob das Futtermittel den EU-Richtlinien entspricht – oder ob die Haltungsrichtlinien für die Tiere umgesetzt werden. Dann ist es soweit: Der Hof wird offiziell zum Biohof zertifiziert. Und aus dem Samenkorn wird eine Weizenähre, die heute ganz offiziell als Bioweizen verkauft und zu Biomehl vermahlen werden darf.



**Die Mühle**

Der Bioweizen wird an eine Mühle weiterverkauft, die daraus Mehl mahlen wird – und zwar Biomehl. Damit das überhaupt möglich ist, muss die Mühle sicherstellen, dass es sich beim eingekauften Produkt um ein Bioprodukt (Zertifikat!) handelt – und muss dieses zeitlich und örtlich getrennt von konventionellen Produkten lagern und verarbeiten. Auch die Mühle selbst benötigt einen Vertrag mit einer Biokontrollstelle und wird mindestens einmal im Jahr kontrolliert. Ein wichtiger Prüfpunkt dabei: der Mengenfluss. Wird Biomehl verkauft, muss exakt nachvollziehbar sein, aus welchem Bio-Getreide es stammt. Diese Rückverfolgbarkeit ist Pflicht – erst dann darf das Biomehl an den Bäcker weitergegeben werden.

**Der Bäcker**

Für sein Biobrot kauft der Bäcker Biomehl von der Mühle. Damit er sie tatsächlich Bio nennen darf, muss er bei der Herstellung einiges beachten. Denn allgemein gilt: Damit sich ein Lebensmittel Bio nennen darf, müssen natürlich Biozutaten eingesetzt werden. Ausgenommen davon sind nur ganz wenige Zutaten landwirtschaftlichen Ursprungs, die in der EU-Verordnung 848/2018 gelistet sind und maximal 5 Prozent aller Zutaten ausmachen dürfen. Fest steht: Mehl im Biobrot muss immer Biomehl sein.

Auch der Einsatz von Lebensmittelzusatzstoffen ist bei Bioprodukten streng geregelt. Nur weniger als ein Fünftel der in der EU zugelassenen Lebensmittelzusatzstoffe sind auch für Bioprodukte geeignet. Ob der Bäcker all diese Vorschriften einhält, wird ebenso einmal jährlich von einer unabhängigen Kontrollstelle überprüft. Konsumenten können sich also sicher sein, dass Bio nur da draufsteht, wo tatsächlich Bio drin ist. Erkennt man übrigens ganz leicht am Logo: Einem meist grünen Rechteck mit einem Blatt aus Sternen.



Ohne Biomehl kein Biobrot.





Gemacht für alle Sinne:

# Wie schmeckt das (Bio-) Leben?

Es gibt sie, die Orte, an denen das ursprüngliche Genusserlebnis spürbar wird. Hier entdeckt man nicht nur außergewöhnliche Biospezialitäten, sondern erlebt auch die Leidenschaft und das Handwerk der Produzenten hautnah. Wo findet man die Köstlichkeiten, die Ihren Gaumen verwöhnen und gleichzeitig ihr Herz berühren? Wo findet man die köstlichen Biospezialitäten, die Ihren Gaumen verwöhnen und gleichzeitig Ihr Herz berühren? Die nach dem echten Lebensschmecken?

Duftende Wiesen, das sanfte Muhen der Kühe in der Ferne. Es riecht nach frisch gebackenem Brot, der Tag verspricht schon jetzt einer voller Genuss und Abenteuer zu werden. Hier lebt sich's bio – logisch! Denn auf und rund um Österreichs Biobauernhöfe wird im Einklang mit der Natur gelebt, gegessen und geurlaubt. Bio findet man quer durchs Land an allerlei Ecken – dank den Biobauern, Gästen, Hoteliers und Wirten, denen Bio lieb und wichtig ist. Die sich Mühe geben, Transparenz zu schaffen. Die einladen, Teil des großen Ganzen zu sein. Die Schauplätze? So vielseitig wie die Landschaften, die sie umgeben. Kein Ort gleicht dem anderen. Doch eines haben sie alle gemeinsam: eine tiefe Wertschätzung für Bio.

*„Workshops und Führungen sind für uns eine Herzensangelegenheit, weil wir damit den Leuten auch zeigen können, wie viel Liebe und Arbeit hinter den Produkten steckt.“*

LARISSA VOM BIO-ARCHEHOF  
ZUR GRUBE IN PODERSDORF AM SEE

bio.frei.zeit

## Kulinarische Schätze der Natur

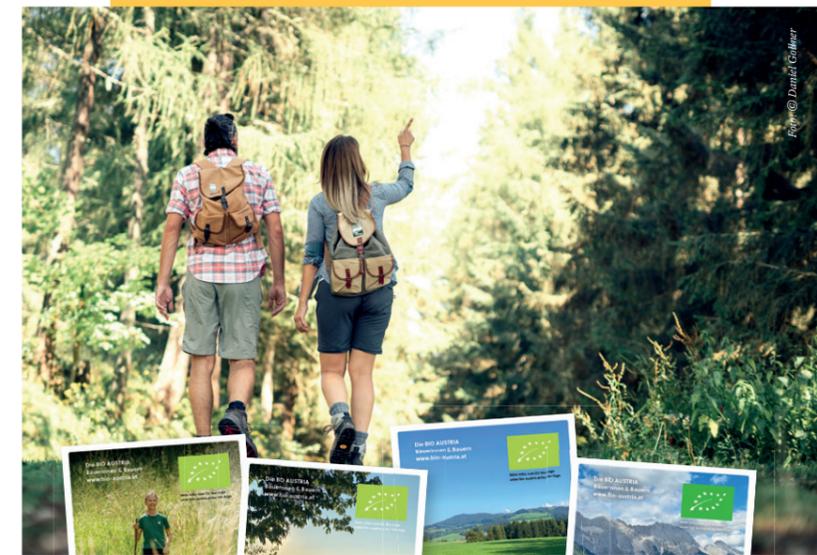
Wie schmeckt eigentlich das Leben? Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme – es ist ein Erlebnis, das mit allen Sinnen genossen werden kann. Bei den zahlreichen Biogastro-Partnerbetrieben, die sich für Transparenz und Qualität einsetzen, kann man sich sicher sein: Was hier auf dem Teller landet, wurde mit Liebe und Sorgfalt hergestellt. Die BIO AUSTRIA Gastropartner zeichnen sich nicht nur durch ihre biozertifizierten Produkte aus, sondern auch durch die Leidenschaft, die sie in ihre Küche stecken. Ob beim herzhaften Frühstück, einem genussvollen Mittagessen oder einem romantischen Abendessen – hier schmeckt man die Region und die Hingabe der heimischen Biobauern.

## Natur hautnah erleben: Schaubauernhöfe

Orte, die fernab bekannter und stark frequentierter Ausflugsziele liegen und die Sehnsucht nach Naturverbundenheit und ökologischer Wertschätzung stillen, den Sinn für Genuss verwöhnen und das Kinderherz zum Lachen bringen: Unsere Schaubauernhöfe sind Erlebnisse, die den Horizont erweitern. Ein Ausflug, ideal für Groß und Klein, der die perfekte Gelegenheit bietet, die Zusammenhänge zwischen Landwirtschaft, Ernährung und Umwelt zu entdecken. Bei interaktiven Führungen lernt man mehr über fruchtbare Böden, den Artenreichtum der Wiesen und die Bedeutung von Wildkräutern. Und das Beste? Man darf nicht nur zuschauen, sondern auch selbst Hand anlegen.

## Wandern und Radeln zwischen Biobauernhöfen

Die atemberaubende Natur rund um die Biobauernhöfe lädt dazu ein, die Region zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu erkunden. Hier lässt es sich genussvoll von einem Biobauernhof zum nächsten wandern, während man frische Luft und herrliche Ausblicke genießt. Dazu gesellt sich die herzliche Gastfreundschaft der heimischen Bauern. Auf dem Weg begegnen uns Biohofläden, blühende Äcker, weidende Tiere, kulturelle Sehenswürdigkeiten oder artenreiche Vogelschutzstreifen – und wir



Hier geht's zu den Wanderkarten:  
[WWW.BIO-AUSTRIA.AT](http://WWW.BIO-AUSTRIA.AT)

tauchen ein in die Vielfalt der biologischen Landwirtschaft in ihrer ursprünglichsten Form.

## Hier schaut man aufs Ganze

Ernährung spielt im Leben eines jeden Menschen eine zentrale Rolle. Doch wir Menschen brauchen mehr als gutes Essen: Lebensräume mit sauberer Luft, klarem Wasser, lebendigen Böden, verträglichen Temperaturen und einer vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt. Die Biolandwirtschaft ist in hohem Maße für all dies verantwortlich. Unsere Biobauern produzieren hochwertige Lebensmittel, schaffen lebenswerte Lebensräume und schützen damit unsere Lebensgrundlagen.

Biobauern produzieren nicht nur hochwertige Lebensmittel, sondern schaffen auch wichtige Lebensräume.

## InfoBox

### Unsere Gastropartner

Die Gastropartner der BIO AUSTRIA sind Almhütten, Buschenschänken, Cafés, Gasthäuser, Restaurants, Jausenstationen oder auch Mittagstische bei Bioläden. Sie sind in die Stufen „BRONZE“, „SILBER“ und „GOLD“ unterteilt.

[WWW.BIO-AUSTRIA.AT/BIO-KONSUMENT/BIO-ERLEBEN/KULINARIK/](http://WWW.BIO-AUSTRIA.AT/BIO-KONSUMENT/BIO-ERLEBEN/KULINARIK/)





## Regenerativer Tourismus

Wenn mehr entsteht, als vorher war

Schon Albert Einstein war sich sicher: Die Welt, die wir erschaffen haben, ist ein Produkt unseres Denkens. Sie kann sich also nur ändern, wenn wir unser Denken verändern. Kein Problem kann von einem Bewusstsein gelöst werden, von dem es erschaffen wurde, so der berühmte Wissenschaftler. Diese Worte treffen nicht nur den Nerv unserer Zeit. Sie spiegeln sich auch in den Menschen wider, die mit frischen Gedanken und mutigen Entscheidungen den Wandel aktiv gestalten – ganz besonders im Tourismus: Sowohl auf nachhaltigen Biobetrieben, als auch unter Urlaubsgästen.

Wer sich im Alltag mit dem Thema Nachhaltigkeit beschäftigt, berücksichtigt diese Faktoren oft auch bei der Urlaubswahl - und zwar tut dies laut aktuellen Studien jeder vierte Gast in Europa. Indem wir uns in puncto Tapetenwechsel für Biobetriebe entscheiden, tragen wir als Urlaubsgäste zu einem positiven Wandel bei. Wir urlauben bei denen, die es sich täglich zur Aufgabe machen, unsere Natur zu bewahren – und das tut uns gut. Der Urlaub wird so zum Ausdruck der Verantwortung und gleichzeitig zu einem Erlebnis, das uns entschleunigt, beflügelt und inspiriert. Doch da geht noch mehr.

### Next Level: Regenerativer Tourismus

Die Österreich Werbung nennt in ihrem Zukunftsmodell zwölf sogenannte Megatrends, die den Tourismus prägen. Einer davon ist die Neo-Ökologie, zu der auch der regenerative Tourismus gehört. Dieser baut auf den Prinzipien des nachhaltigen Tourismus auf, geht aber einen Schritt weiter: Ziel ist nicht nur der Schutz natürlicher und sozialer Ressourcen, sondern ihre aktive Wiederherstellung und Weiterentwicklung. Der Fokus liegt also auf der positiven Weiterentwicklung, die über das bloße Bewahren hinausgeht. Dabei sind die Grundwerte der Biodiversität und Kreislaufwirtschaft von zentraler Bedeutung. Auch die respektvolle Zusammenarbeit mit der lokalen Bevölkerung ist essenziell. Anna Pollock, eine prominente Fürsprecherin dieses Ansatzes, erklärt, dass wir nur dann wirklich Bedingungen schaffen können, in denen das Leben in seiner gesamten Vielfalt gedeiht, wenn wir unser

bio.frei.zeit

Denken verändern – insbesondere unsere Sicht auf die Natur.

### Zentrale Elemente: Kreislaufwirtschaft und Biodiversität

Ziel des regenerativen Tourismus ist es, vor Ort positive Impulse für Wirtschaft, Gesellschaft und Umwelt zu setzen. Damit das Leben in seiner Vielfalt gedeihen kann, ist die Förderung der Biodiversität ein zentrales Prinzip. Hierbei leistet die Biolandwirtschaft einen entscheidenden Beitrag, indem sie gesunden Boden, sauberes Wasser und eine intakte Luftqualität fördert. Artenvielfalt ist dabei kein theoretisches Ideal, sondern gelebte Praxis – etwa durch: Blühstreifen und Biodiversitätsflächen auf Ackerland, Wiederaufforstung, Natur im Garten und der Verzicht auf synthetische Pestizide und Düngemittel. Ein weiteres Herzstück ist das Prinzip der Kreislaufwirtschaft, das viele Biolandwirte aus voller Überzeugung leben – so wie Sabine Ablinger, Biobäuerin am Attersee im Salzkammergut in Oberösterreich. „Unsere Gäste spüren, dass wir hinter unserem täglichen Tun stehen. Sie schätzen unsere Denkweise und die authentische Geschichte hinter unseren Produkten. Sie erkennen den Mehrwert.“ Und dieser Mehrwert wird beispielsweise durch die Wiederverwertung von Lebensmittelabfällen, durch die Nutzung tierischer Dünger oder durch aktive Ressourcenschonung gewährleistet. Auch ökologisches Bauen, z. B. mit natürlichen Materialien wie Holz oder Lehm, Stroh oder Hanf, trägt zu einem geringeren CO<sub>2</sub>-Ausstoß bei und fördert eine nachhaltigere Baukultur. Statt neu zu versiegeln, werden Bestandsgebäude liebevoll revitalisiert – oft historische Bauernhäuser oder Wirtschaftsgebäude. Das Ergebnis: Gäste erleben echtes, gewachsenes Kulturerbe – und nächtigen in Räumen voller Geschichte.

### Biobetriebe als Vorreiter

Viele Biobauern werden den Prinzipien des regenerativen Tourismus nicht nur im ökologischen, sondern auch im sozialen Sinne gerecht. Auf ihren Höfen ist Respekt, Rücksichtnahme und gelebte Wertschätzung kein Trend, sondern Alltag – besonders dort, wo mehrere Generationen unter einem Dach zusammenarbeiten.

### Sei selbst die Veränderung

Ja, auch als Urlaubsgast kann man ein Teil des fundamentalen Wandels sein – denn wir erleben beim Urlauben auf Biobauernhöfen nicht nur Nachhaltig-

*Regenerativer Tourismus strebt nicht nur den Erhalt von natürlichen und sozialen Ressourcen an, sondern fördert auch deren Regeneration.*

keit vor Ort, sondern nehmen das Gefühl, Teil eines Prozesses zu sein, der über den Aufenthalt hinaus ein Umdenken erfordert, mit in unseren Alltag: Ein gesteigertes Bewusstsein für den Schutz der Natur, eine tiefere Wertschätzung für die Artenvielfalt und ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Miteinanders. Was entsteht, ist neues Denken – und somit auch neues Handeln. Als Gäste, die sich für ein Umdenken entscheiden, tragen wir aktiv dazu bei, die nachhaltigen Strukturen der Biobetriebe des Landes zu fördern und deren ökologische, soziale und wirtschaftliche Werte zu stärken. Und das ist ein entscheidender Schritt in die Richtung, in die wir gemeinsam steuern wollen: Zukünftigen Generationen ein Leben in einer vielfältigen, lebenswerten Welt zu ermöglichen – geprägt von einer gesunden Umwelt und gesellschaftlichem Zusammenhalt.

### Mehr für alle: Gemeinsam für Generationen

Regenerativer Tourismus bedeutet also, über das bloße Bewahren hinauszugehen. Dies umfasst den Schutz und die Förderung von Biodiversität, das Erhalten der kulturellen Identität und die aktive Einbindung der lokalen Bevölkerung in die touristische Entwicklung. Es geht vor allem darum, mehr zu erschaffen: Mehr Wertschätzung für unsere Umwelt, für die Natur und ihre Artenvielfalt. Mehr sozialen Zusammenhalt und mehr Sinnfindung im eigenen Leben, wie auch im Leben unserer Kinder. Denn die unmittelbaren Erfahrungen mit allen Sinnen, die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten sowie das Gefühl von Verbundenheit machen die Natur zu einem Raum, in dem die Entwicklung von Kindern in allen Bereichen gefördert wird.

Was Einstein meinte, findet sich in der Praxis des regenerativen Tourismus wieder. Neue Gedanken wecken einen neuen Geist. Einen Geist, der uns nach sinnstiftenden Urlaubsreisen streben lässt und uns zu aktivem Tun beflügelt – anstatt uns vom eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck gelähmt zu fühlen. Einen Geist, der mehr entstehen lässt, als vorher war. Am Biobauernhof. In unseren Köpfen. Heute und morgen.

## InfoBox

### Regenerative Maßnahmen auf einen Blick:

- Bestandsbauten zu revitalisieren, wirkt der Bodenversiegelung entgegen und erhält die regionale Baukultur.
- Erhalt des kulturellen Erbes und der Traditionen durch die aktive Teilnahme der Gäste und den Austausch über regionale Bräuche.
- Generationendenken in der Landwirtschaft: Pflege gesunder Böden, resilienter Wälder und Förderung der Enkeltauglichkeit.

- Kleine Familienbetriebe fördern das Dorfleben und haben positive Auswirkungen – über die Landwirtschaft hinaus.
- Ernährungssicherheit: Kurze Transportwege, hohe Qualität der Lebensmittel ohne synthetische Düngemittel oder Pestizide und klein strukturierte Landwirtschaft sichern die Versorgung mit gesunden Lebensmitteln, auch in Krisenzeiten.
- Tierwohl: Die Achtung vor Tieren, die keine Produktionsfaktoren sind, wie z.B. Igel oder Schwalben, trägt zum Wohl der gesamten Ökosysteme bei.

## Bio und Gesundheit

# Auszeit für Körper, Geist und Seele

Inmitten unserer hektischen und digitalen Welt begeben wir uns immer mehr auf die Suche nach Momenten, die uns innehalten lassen. In denen wir tief durchatmen können und Körper und Geist in Einklang kommen. Diese Entwicklungen haben zu einem wachsenden Interesse an nachhaltigen und bewussten Urlaubsformen geführt: Wir schauen auf Kreisläufe, schaffen Bewusstsein und begeben uns auf eine Reise, die uns auf sanfte Weise lehrt, wie wertvoll Einfachheit und Natürlichkeit sind.

In der heutigen Gesellschaft wird die Lebensqualität immer weniger durch materiellen Besitz bestimmt. Stattdessen sehnen sich immer mehr Menschen nach einem vereinfachten, naturverbundenen Lebensstil, der Raum für Entschleunigung und Achtsamkeit schafft: Sei es bei der Unterkunft, den Biolebensmitteln oder den Erlebnissen, die den Gästen geboten werden.

### Die Kraft des einfachen Lebens

Der stille, unaufgeregte Rhythmus des Hoflebens, der weite Blick auf die Felder und die sanfte Präsenz der Tiere helfen, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen. Hier können wir loslassen – von den Anforderungen des Alltags, von der ständigen Erreichbarkeit, von der Schnelllebigkeit unserer Zeit. Der Aufenthalt bietet eine wertvolle Gelegenheit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Kombination aus hochwertiger Ernährung in Bioqualität, der beruhigenden Wirkung der Natur und der bewussten Reduktion auf das Wesentliche schafft einen Raum, in dem Menschen zur Ruhe kommen können. In der Einfachheit des Lebens auf dem Biobauernhof finden wir den wahren Luxus. Und manchmal ist es genau dieser stille Luxus, der uns näher zu uns selbst finden lässt.

## Interview

### Auf Tuchfühlung mit der Natur

Am Paulerhof inmitten der Zillertaler Bergwelt stehen alle Zeichen auf Ruhe und Erholung. Familie Lechner hat es sich auf ihrem Biogrünlandbetrieb zur Aufgabe gemacht, ihren Gästen einen Ort zum Seele Baumeln zu schaffen. Wir haben mit der Tiroler Familie über den Zauber der Einfachheit gesprochen.

#### Wie darf man sich den Alltag auf dem Paulerhof vorstellen?

Die Hauptarbeit bei uns ist das Versorgen unserer Tiere. Mein Mann und unser Sohn kümmern sich täglich darum – selbstverständlich nach den Vorgaben der biologischen Tierhaltung. Sobald Gäste am Hof sind, dürfen die auch bei der Stallarbeit dabei sein. Auf unserem Hof gibt es Milchkühe, Jungrinder und Kälber, Hühner, ein Zwergpony und eine ganz liebe Katze. Unsere Kühe halten wir in Kombinationshaltung – das heißt, sie kommen zum Melken in den Stall und haben täglich Auslauf auf der Weide, im Sommer sind sie auf der Alm.

In unserem großen Garten ist vom Frühjahr bis in den Herbst hinein viel zu tun. Wir legen großen Wert auf die Erzeugung qualitativ hochwertiger, gesunder und hofeigener Produkte – wie frische Biomilch und Joghurt, aber auch Kräutermischungen und Räucherprodukte.

#### Wie lebt ihr „Bio“?

Schon Jahre bevor wir uns den Traum vom eigenen Biobauernhof verwirklichen konnten, haben wir gespürt: Landwirtschaft im Einklang mit der Natur ist unser Weg – nicht nur beruflich, sondern auch privat. Das Bewusstsein für den

bio.frei.zeit



- 1 Die Einfachheit des Hoflebens sorgt bei den Gästen für Erholung.
- 2 Abschalten: Ein Urlaub am Biobauernhof macht's möglich!



respektvollen Umgang mit der Natur, Nachhaltigkeit und gesundes Essen stehen in unserem Leben im Mittelpunkt. „Ich esse, was gerade reif ist,“ lautet unsere Devise und das versuchen wir auch unseren Gästen zu vermitteln. Wir ernten aus unserem Garten unseren eigenen Salat, Kartoffeln, Kohlrabi und haben jede Menge Kräuter zur Auswahl. Außerdem verarbeiten wir Ribisel, Zwetschken und Himbeeren zu einer hervorragenden Marmelade. Die Äpfel und Birnen werden entweder zu frischen Bio-Säften gepresst – oder in unserer hauseigenen Brennerei zu Schnaps verarbeitet.

#### Wie gibt ihr dieses Lebensgefühl an eure Gäste weiter?

Wir versuchen unseren Gästen die Einfachheit hier am Hof zu vermitteln – man braucht sehr wenig, um glücklich und zufrieden zu sein. Wenn die Gäste ankommen, ist es ganz wichtig, ihnen Ruhe und gleichzeitig Aufmerksamkeit zu vermitteln. Das ist nicht immer ganz einfach, denn jeder kommt aus seinem stressigen Alltag und muss erst einmal „herunterkommen“. Das gelingt besonders gut in unserem liebevoll angelegten Heilpflanzen-Garten, auf den

„Wir versuchen unseren Gästen die Einfachheit hier am Hof zu vermitteln.“

FAMILIE LECHNER

Sonnenliegen im Obstgarten, im Wellness-Bereich oder bei einer Wanderung zum Kraftplatz unserer Jungbäuerin Eva.

#### Warum kommen Gäste so gerne zu euch?

Ich glaube, weil wir eine kleine Oase der Ruhe und Erholung anbieten. Unsere Gäste sind oft erstaunt, wie genau wir zum Beispiel auf die richtige Mülltrennung achten und sie erfreuen sich am sauberen Hofgelände. Außerdem legen wir großen Wert auf einen sparsamen Umgang mit allen Ressourcen: Wasser, Energie und ganz besonders Lebensmittel – unsere Gäste spüren, dass wir „Bio“ mit Authentizität leben. Gemeinsame Grillabende und Wanderungen und viele wunderschöne, persönliche Gespräche haben viele unserer Gäste zu Freunden werden lassen, die uns teilweise seit über 20 Jahren besuchen.

#### Haben sich Gäste und ihre Erwartungen im Laufe der Zeit verändert?

Es sind schon immer Familien mit Kindern zu uns gekommen, das ist auf jeden Fall gleichgeblieben. Was sich aber verändert hat, sind die allgemeinen Ansprüche: Es wird heute im Urlaub deutlich mehr erwartet als früher. Im Vorfeld werden so viele Informationen wie möglich ausgetauscht, dass es eigentlich keine unerfüllten Erwartungen gibt. Schwieriger wird es, wenn jemand mit einem dicht getakteten Urlaubsplan anreist – dann versuchen wir, das hohe Tempo sanft zu drosseln. Oft reicht es schon, wenn die Kinder täglich zur selben Zeit bei der Stallarbeit helfen dürfen – dann ist der ganze Urlaub gerettet!

#### Was gibt ihr euren Gästen mit auf den Weg?

Wir versuchen ihnen vorzuleben, dass weniger auch manchmal mehr sein kann. Es ist schön, dass wir Gästen die Zeit schenken können, die ihnen noch lange in Erinnerung bleibt und sie unseren Hof immer mit einem positiven Gefühl verlassen.

Kreislaufwirtschaft  
und Biodiversität:

# Das große Ganze

Wo kommen wir her, wo gehen wir hin?

Wer sich den grundlegenden Fragen des Lebens widmet, hofft darauf, dass selbst das kleinste Detail Teil eines größeren Ganzen ist. Es ist die Suche nach Antworten, nach dem viel zitierten Sinn des Lebens. Ein Blick auf die Standards biologischer Landwirtschaft zeigt überraschend ähnliche Überlegungen. Kreislaufwirtschaft und Biodiversität sind Ansätze, die genau diesen Fragen nachgehen – weniger philosophisch, dafür mit greifbaren Antworten. Hier zeigt sich: Alles ist miteinander verbunden.

## Kreislauf und Sinn

Die biologische Kreislaufwirtschaft ist weit mehr als nur ein Konzept – sie ist ein lebendiger, harmonischer Zyklus, in dem alles miteinander verbunden ist. Auf einem Biobauernhof greifen alle Elemente ineinander: Die Tiere ernähren sich von den Wiesen und Feldern, die direkt vor ihrer Tür wachsen. Ihre Ausscheidungen wiederum werden zu natürlichem Dünger, der den Boden nährt. Dieser Kreislauf ist nicht nur ein Geschenk für die Böden, um sie über Generationen hinweg fruchtbar zu erhalten, sondern er stärkt auch die Unabhängigkeit vom Einsatz von synthetischen Düngemitteln. Es ist ein nachhaltiger, von der Natur inspirierter Kreislauf, der nicht nur die Umwelt schont, sondern auch die Grundlage für Lebensmittel von höchster Qualität schafft. Ein Kreislauf im Einklang mit der Natur – und genau darin liegt der Sinn.

## BIO AUSTRIA-Kreislaufwirtschaft

Genau deshalb fordert BIO AUSTRIA, dass alle Bereiche eines Hofes biologisch bewirtschaftet werden. Es geht nicht darum, nur die Tiere ökologisch zu halten, während der Ackerboden konventionell bearbeitet wird – alles muss

zusammenwirken, um den natürlichen Kreislauf zu vervollständigen. Auch die flächengebundene Tierhaltung spielt dabei eine entscheidende Rolle: Die Anzahl der Tiere muss zur Fläche passen – sowohl in Bezug auf die Futtermittellieferung als auch auf die Nährstoffe, die der Boden aufnehmen kann. Das garantiert nicht nur eine artgerechte Haltung, mehr Platz für die Tiere und fördert deren Wohlbefinden. Und neben der betrieblichen Kreislaufschließung wirken BIO AUSTRIA-Betriebe auch an einer regionalen Kreislaufschließung mit. Sollte nämlich der Idealfall, das Futter vom eigenen Hof zu beziehen, nicht möglich sein, darf es ausschließlich von inländischen zertifizierten Betrieben gekauft werden. Zudem fördern Futter-Mist-Kooperationen zwischen viehhaltenden und viehlosen Biobetrieben die Kreislaufschließung – größer gedacht, regional verankert, sinnvoll umgesetzt.

## Das große Ganze

Die wahre Kraft der Kreislaufwirtschaft entfaltet sich, wenn wir die „externen Umweltkosten“ mitdenken – also jene Schäden an Natur und Umwelt, die wirtschaftliches Handeln oft verursacht, deren Folgen aber wir alle tragen. Ein Beispiel: Die Nitratbelastung des Grundwassers durch synthetische Düngemittel – ein Problem, das teuer zu beheben ist und unsere Lebensgrundlagen bedroht. In der biologischen Landwirtschaft werden diese Umweltkosten erheblich reduziert: Durch den Verzicht auf synthetischen Stickstoff, durch den verantwortungsvollen Futterzukauf, die kürzeren Transportwege und die damit verbundenen geringeren CO<sub>2</sub>-Emissionen. Die Auswirkungen dieser Maßnahmen ziehen weite Kreise: Sie verhindern nämlich die Ausbeutung von Ressourcen in anderen Teilen der Welt.

## Zauberwort: Biodiversität

Biodiversität ist weit mehr als nur ein Modewort – sie ist das Fundament unseres Lebens. Sie umfasst die Vielfalt der Arten, der Ökosysteme, der genetischen Erbinformation und der Landschaften, die alle miteinander verflochten sind. Diese Vielfalt ist von unschätzbarem Wert und verdient es, bewahrt zu werden. Unsere Landwirtschaft kann und muss ein aktiver Partner der Natur sein. Nur wenn wir in Harmonie mit der Biodiversität leben, können wir uns auf die unschätzbaren Ökosystem-Dienstleistungen verlassen, die sie uns bietet – wie die Bestäubung durch Insekten oder das natürliche

*Bei BIO AUSTRIA  
müssen alle Betriebs-  
zweige biologisch sein  
- eine runde Sache.*

Filtern von Trinkwasser. Doch diese Vielfalt ist akut bedroht: In den letzten 100 Jahren sind 75 % der Kulturpflanzenarten verloren gegangen, 30 % aller Tier- und Pflanzenarten sind mittlerweile vom Aussterben bedroht – und in Österreich ist jede dritte Art auf der Roten Liste. Hinzu kommt die tägliche Versiegelung von 13 Hektar Boden – ein Verlust wertvoller Vielfalt. Aus diesem Grund setzen unsere Biobetriebe mit unermüdlichem Engagement alles daran, diese gefährliche Entwicklung zu stoppen. Sie fördern gesunde Agrarökosysteme, die den Kreislaufgedanken leben und die Biodiversität stärken. Sie haben ihren Sinn längst gefunden: Sie wissen, dass dieser Sinn im Ursprung allen Lebens liegt. In der Verbindung mit der Natur. Im Ursprung allen Lebens. Und im eigenen, nachhaltigen Tun. Wir schließen den Kreis.



## InfoBox

### Vielfalt bewahren: So geht's

- Verzicht auf chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln
- Höhere Artenvielfalt und Individuenzahl
- Mehr Wildkrautarten auf Bioäckern
- Positive Auswirkungen auf Vögel, Nützlinge und Bienen
- Mehr Luzerne und Klee auf Bioäckern
- Förderung von Insekten und Feldvögeln
- Hohe Teilnahme an Naturschutzprogrammen
- Engagement für genetische Ressourcen
- Förderung stabiler Regenwurm-Populationen

## Urlaub am Biobauernhof:

# Wie es früher war

Die Natur nicht ausbeuten, sondern mit ihr arbeiten. Die Umwelt nicht belasten, sondern mit ihr leben. Den Fortschritt erkennen, aber sich zurückbesinnen auf beständige Werte. Begleite uns auf eine Reise zwischen Bio und Urlaub.

Kinder lernen den Umgang mit der Natur kennen und ihre Ressourcen schätzen.

Das Ursprüngliche genießen und erleben - direkt am Biobauernhof.



**E**in Biourlaub ist nicht nur eine Reise in die Natur, sondern auch eine Rückkehr zu den Wurzeln des Lebens. Es ist wohl die Magie der Einfachheit, die Jahr für Jahr viele Gäste in die Täler, auf die Berge und die Almen zieht. Vielleicht ist es auch die herzliche Gastfreundschaft der Bauernfamilien, die Geschichten aus der Region erzählen und mit handgemachten Leckereien verwöhnen. Die Schönheit der ländlichen Idylle lässt die Gäste zur Ruhe kommen. „Wir leben auf unserem biologisch geführten Weslhof im Jahreskreislauf mit der Natur und den Tieren. Unsere Gäste haben bei uns die

Möglichkeit, dies selbst zu erleben und zu spüren sowie Zufriedenheit, Freude und Energie zu tanken“, erzählen uns Patrizia und Martin Schneeberger vom Weslhof in der Gemeinde Attersee, der seit 1997 ein anerkannter Biobetrieb ist. Und pudelwohl fühlen sich im Salzkammergut nicht nur die Urlaubsgäste, sondern auch die Tiere – allen voran die Hühner. Sie bewohnen ein nicht alltägliches Zuhause: einen mobilen Hühnerstall mit Wintergarten inklusive See- und Bergblick. Das Ursprüngliche hüten. Genau hinhören, was die Natur und ihre Bewohner zu sagen haben. „Der konstante Zugang zur grünen Wiese und zur frischen Luft sowie zu fließendem Wasser und bestem Futter sorgen für den besonderen Geschmack unserer Eier“, ist Biobäuerin Patrizia überzeugt. Und die können sich die Gäste im Hofladen „GenussHALTESTELLE“ gleich mitnehmen – für echtes Biofeeling zuhause, sozusagen.

### Leben und Urlauben: Im Rhythmus der Natur

Auch am Suppangut auf 1.100 Metern Seehöhe, außerhalb von Mariapfarr lebt und urlaubt man in jenem Takt, den die Natur nun einmal vorgibt. Um sechs Uhr früh blöken die Schafe. Die Vögel zwitschern. Das Quellwasser plätschert aus dem hölzernen Hausbrunnen. Geräusche, die auf sanfte Weise Ruhe und Geborgenheit vermitteln. Hier lebt die junge Familie Prodingler, die den Biobauernhof in dritter Generation führt. Schon Leonhard Prodingers Großvater war ein Vorreiter der biologisch geführten Landwirtschaft. Auch der Vater hat diesen Gedanken weitergetragen. „Ich bin mit Leib und Seele Bauer“, sagt der Mann mit der Latzhose und dem sanften Lächeln über sich selbst. Ständiges Hinterfragen und Weiterentwickeln gehören für ihn dazu – immer mit dem Ziel, mit der Natur zu arbeiten und ihr genügend Zeit zum Regenerieren zu lassen. Diese Achtsamkeit spüren auch die Gäste: Urlauber, die eine Zeit lang am Suppangut mitleben, passen sich dem Rhythmus oft ganz automatisch an.

„Ich bin mit Leib und Seele Bauer!“

LEONHARD PRODINGER  
VOM BIOBAUERNHOF  
SUPPANGUT

Sie schätzen die frische Biomilch und die selbst gerührte Biobutter am Frühstückstisch. Sie graben ihre eigenen Eichtlinge (Lungauer Kartoffeln) aus, suchen Eierschwammerl oder helfen Leonhard dabei, den Zaun zu reparieren. Ihre Kinder spielen gemeinsam mit den Hofkindern. Sie lernen wie von selbst, was man darf – und wo man besser aufpassen sollte. Sie hocken stundenlang am kleinen Bach, bauen Sandburgen oder toben sich beim Heuhüpfen aus. An manchen Tagen klopfen kleine Feriengäste aufgeregt an der privaten Wohnungstür der Bauern. Sie können es kaum erwarten, wenn Leonhard Prodingler in den Stall geht und mit frischer Milch zurückkommt.

### Zeit des Er-Lebens

Ein Urlaub am Biobauernhof ist eine Sache für sich. Eine, die das Leben und Erleben näher zusammenrücken lässt. „Ein reines Animationsprogramm ist ein Bauernhof aber nicht“, stellt Christina Prodingler klar – denn die Arbeit muss getan werden. Fragen stellen und mithelfen sind trotzdem willkommen. Das trägt dazu bei, eine reale Vorstellung vom bäuerlichen Leben zu bekommen, ganz darin aufzugehen – und es mit Leib und Seele zu genießen.

## InfoBox

### Urlaub am Biobauernhof

Die Vereine Urlaub am Bauernhof und BIO AUSTRIA haben vor 20 Jahren den Grundstein für eine Zusammenarbeit im Bereich „Urlaub am Biobauernhof“ gelegt. Nun wird diese Zusammenarbeit ausgeweitet und vertieft: 2023 haben die beiden Vereine die ARGE Urlaub am Bauernhof und Bio Austria gegründet.

Die Landwirtschaft befindet sich im Wandel – besonders die Biolandwirtschaft. Auch der Tourismusmarkt entwickelt sich enorm



dynamisch und die Ansprüche der Gäste ändern sich sehr schnell. Neue Akteure und Digitalisierung verändern den Markt. Die ARGE leistet mit ihrem einzigartigen Tourismusangebot und ihrer Rolle als Botschafter bäuerlicher Werte einen wichtigen Beitrag zum Fortbestand der bäuerlichen Welt in Österreich. Durch die Kooperation werden landwirtschaftliche Familienbetriebe in ihrer Entwicklung und Vielfalt sowie im Bereich Nachhaltigkeit und Regionalität unterstützt.

[URLAUBAMBIOBAUERNHOF.INFO](#)



Alles auf einem Klick:

# Bio quer durch Österreich

Einkaufen, genießen, urlauben und erleben – die Biomap ist ein Wegweiser durch alle Bundesländer: Von der Tinktur bis zum Biomehl, von der Almhütte bis zur Jausenstation, vom Campingplatz zum Biobauernhof, von der Kutschenfahrt bis Yoga – Bio. Logisch.



-  EINKAUFEN
-  ESSEN GEHEN
-  ÜBERNACHTEN
-  ERLEBEN

*Biomap*

Ob einkaufen, übernachten, essen oder erleben:  
Mit den Biomaps findet man alles, wo Bio drin ist!  
Hier geht's zur Biomap > [WWW.BIO-AUSTRIA.AT/BIOMAP](http://WWW.BIO-AUSTRIA.AT/BIOMAP)



## Wie gut schmeckt Bio?

# Ursprung des Genusses

Im Urlaub schmeckt es besonders gut. Deshalb gilt der geliebte Tapetenwechsel heute nicht nur als Auszeit vom Alltag, sondern zunehmend auch als Erlebnis für unseren Geschmackssinn. Verlassen wir unsere vier Wände, werden wir zu Feinschmeckern. Und während wir nach unvergesslichen Gaumenfreuden suchen, stolpern wir auf den Biohöfen Österreichs über wahre Herkunftserlebnisse. Und so viel sei verraten: Diese treffen uns direkt im Herzen. Sie begleiten uns lange. Sie bleiben.

### Bio genießen und Neues entdecken

Der Urlaub am Biobauernhof bietet seinen Gästen nicht nur regionale, saisonale und biologische Lebensmittel, sondern auch das Erlebnis, Wissen über traditionelle Bräuche, über seltene Sorten und fast vergessene Rezepte zu sammeln. Lebensmittel direkt an ihrem Entstehungsort genießen zu können, ist prägend. So nahe an der Natur ist

die Quelle des Lebens greifbar. Hier eröffnet sich eine Welt einzigartiger, naturverbundener Produkte und Raritäten. Denn Österreichs Biobetriebe setzen auf standortangepasste Sorten und Rassen – darunter viele alte, fast vergessene und besonders robuste. Man erlebt die Vielfalt und die Tiefe, die biologische Landwirtschaft bieten kann, hautnah. Übrigens: Rund 27 % der landwirtschaftlichen Fläche Österreichs werden nach Biostandards bewirtschaftet. Die dort entstandenen hochwertigen Rohwaren werden meist direkt ab Hof vermarktet oder wandern in Verarbeitungs- und Handelsbetriebe.

### Facetten, Farben und Formen

Es ist heute also gang und gäbe, Biolebensmittel aus Österreich im Supermarkt kaufen zu können. Und obwohl ausgewählte Supermärkte mittlerweile eine breite Auswahl an Biolebensmitteln anbieten, bleibt das Sortiment oft auf die Sorten beschränkt, die sich gut lagern



„Unser Biohofladen ist gefüllt mit frischen regionalen Bioprodukten und interessanten Informationen zu unseren Produzenten.“

FERDINAND KÖBERL, BIOBAUER UND BIOLADENBETREIBER IN GRAZ

freuen, die man so schnell nicht vergisst – und die es so kein zweites Mal gibt. Sie alle spiegeln den Geschmack ihrer Herkunft wider. Intensiv. Unverwechselbar. Unvergesslich.

### Vielfalt zum Mitnehmen

Und weil wir uns spätestens zuhause nach unseren neu gewonnenen Lieblingen sehnen werden, sollten die Genießer unter uns vor der Heimreise auf jeden Fall die Hofläden der Biobetriebe besuchen und nach Lust und Laune in all den Köstlichkeiten stöbern. Denn der Einkauf regionaler Produkte ab Hof bleibt nicht nur eine warme Urlaubserinnerung, er ermöglicht uns, im wahrsten Sinne des Wortes, ein Stück (oder gerne auch viele Stücke) Urlaub mit nach Hause zu nehmen. Der unverwechselbare Geschmack versetzt uns zurück in die Urlaubsregion – auch wenn uns der Alltag längst wieder hat.

Wie etwa der Honig: Denn auch das Sammelverhalten der jeweiligen Bio-

nen fängt den Charakter einer Region ein, und schenkt uns einzigartigen Genuss. Oder autochthone Rebsorten: Das sind Weinsorten, die durch natürliche Kreuzung oder Mutation entstanden und fast ausschließlich in einer bestimmten Region beheimatet sind. Sie haben sich in der langen Entwicklungszeit gut auf Standortverhältnisse eingestellt und erbringen meist nur unter diesen Bedingungen ihre beste Qualität. Hier gibt es einige bemerkenswerte Weiß- und Rotweinsorten zu entdecken: vom Frühroten Veltliner bis zum Blauen Wildbacher. Im Bioweinbau setzt man zunehmend auch auf pilzwiderstandsfähige PIWI-Sorten wie Muscaris, Solaris oder Sauvignac. Diese besonderen Weine gibt es vor allem ab Hof und in Regionalläden. Also: ein paar Flaschen mitnehmen – dann schmeckt der Wein auch zu Hause noch wie im Urlaub.

### Bio im Alltag

Wer nach dem Urlaub also von einer Genussreise in Bioqualität schwärmen möchte, dem bieten Österreichs Biohöfe wunderbare Möglichkeiten. Authentisch und mit viel Liebe zu Natur und zum Detail schenken sie ihren Gästen eine bunte Kostprobe ihrer Region. Und wer einfach nicht genug von neuen Geschmäckern, Farben und Formen abseits des Supermarktes kriegen kann, der steht erst am Anfang einer grenzenlos scheinenden Foodtour durch Österreichs Biohöfe. Wir wünschen guten Appetit und offene Herzen für neue Lieblinge.

**Urlaub am Bauernhof: Die Seele baumelt. Die Herzen offen. Die Sinne empfänglich für die Schönheiten des Lebens – für unvergessliche Eindrücke wie auch für den Zauber des Einfachen. Jeder Moment, ob groß oder klein, begleitet uns nach Hause und trägt uns noch wochenlang mit Leichtigkeit durch den Alltag. Wir schwelgen in Erinnerungen, wir schwärmen bei jeder Gelegenheit – und sehnen uns nach besonderen Genüssen. Wenn der Wein noch einmal so schmecken könnte. Die Tomaten, der Honig, das Kürbiskernöl.**

und transportieren lassen. Alte Sorten, deren Ertrag und Haltbarkeit nicht den Anforderungen des Großhandels entsprechen, findet man dort selten. Wer aber am Biohof urlaubt, entdeckt eine unermessliche Bandbreite an „neuen“ Lebensmitteln. Hier finden sich Farben und Formen, die verblüffen. Doch die unterschiedlichen Sorten sind nicht nur optisch spannend – sie entfalten durch die Verbindung mit Boden und Klima der Region auch geschmacklich eine außergewöhnliche Note. Bestimmte Varietäten oder Raritäten werden bereits seit Jahrhunderten in einer Region angebaut. Das prägt den Geschmack auf ganz besondere Weise. Bei Obst und Gemüse zählen etwa Paradeiser zu diesen Identitätsträgern, die es in eindrucksvoller Vielfalt zu genießen gibt. Auch Steirisches Kürbiskernöl, Wachauer Marillen oder die steirischen Käferbohnen zählen dazu. Man darf sich also auf Aromen

## InfoBox

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

ist eine zentrale Seite, die direktvermarktenden Biobetrieben samt Angebot & Öffnungszeiten auflistet – übersichtlich & praktisch.

**BIO AUSTRIA Einkaufsführer**  
Hier findet man Bezugsquellen für frische Produkte aus der Region, die aus artgerechter Tierhaltung stammen. Die Produkte werden zudem gentechnikfrei, umweltgerecht und kontrolliert biologisch erzeugt.



## Rezeptideen

# Kochen und kosten: Das kann Bio!

Schmeckt Bio besser? Wenn es nach unseren heimischen Biobauern geht, dann auf jeden Fall! Hier kommt nämlich zumeist nichts anderes auf den Tisch als das, was in nächster Umgebung wächst und gedeiht. Wir haben uns in den Bauernhofküchen nach Rezepten umgesehen – und es uns schmecken lassen!

Rezept-Video



## Roswithas Bio-ribs vom Oberdeutinghof im Salzburger Land



Das passionierte Biobauern-Paar Roswitha und Siegfried Deutingner vom Oberdeutinghof, bieten ihr Biofleisch nur direkt ab Hof an. Mit besonderem Augenmerk auf das Wohl ihrer Tiere legen die Deutingners großen Wert darauf, dass die Schlachtung völlig stressfrei direkt auf ihrem Hof stattfindet – eine Ethik, die man in ihren Gerichten Bissen für Bissen schmeckt.

**Schwierigkeitsgrad:**  
leicht  
**Zubereitungs-dauer:**  
60 min.  
**Portionen:** 6

**Biozutaten:**  
→ 6 Schnitzel vom Schattberg Biojung-rind (Schale / Nuss)  
→ 4 Karotten  
→ 5 Essiggurkerl  
→ 1 Zwiebel  
→ 6 Scheiben Schinkenspeck  
→ Salz  
→ Pfeffer  
→ Senf  
→ Öl zum Anbraten  
→ Suppe zum Aufgießen

**Zubereitung:**  
Schnitzel leicht klopfen, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Gemüse fein schneiden. Die Schnitzel mit Schinkenspeck und dem Gemüse belegen und einrollen. Mit Rouladennadeln oder Zahnstocher fixieren. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die bemehlten Rouladen rundum anbraten. Das restliche Gemüse dazu-geben, etwas mit Mehl stauben und mit Wasser oder Suppe aufgießen. Ca. 30 min schmoren las-sen. Am Ende der Garzeit die Sauce mit dem Mix-stab pürieren - wer mag, kann etwas Obers oder Sauerrahm dazugeben, abschmecken und mit Kartoffeln, Gemüse und Nockerl servieren.

Rezept-Video



„Ich bin überzeugt von regenerativer Landwirtschaft und unser Ziel ist es, unseren Gästen das mitzugeben, damit sie unsere Produkte wieder mehr wertschätzen.“

HANS UNTERGUGGENBERGER,  
JÖHRERHOF

## Lesachtaler Biobrot vom Jöhrerhof in Kärnten

Am Jöhrerhof pflegt man eine umfassende Eigenproduktion, die von der Herstellung von Milch und Käse bis hin zur Verarbeitung des eigenen Mehls reicht. Diese hochwertigen Rohstoffe dienen als Grundlage für das authentische Lesachtaler Brot, das direkt auf dem Hof gebacken wird. Es zeichnet sich nicht nur durch seinen einzigartigen Geschmack, sondern auch durch die Verwendung ausschließlich regionaler Zutaten aus. Aber: Probiert es selbst!

**Schwierigkeitsgrad:**  
leicht  
**Zubereitungs-dauer:**  
20 min.  
**Portionen:** 1

**Biozutaten:**  
**Sauerteig:**  
Stufe 1:  
→ 125 g Roggen-vollkornmehl  
→ 125 ml Wasser (ca. 35°C)  
→ 12-13g Sauerteig-Anstreugut  
Stufe 2:  
→ 125 g Roggen-vollkornmehl  
→ 125 ml Wasser

**Teig:**  
→ 350 g Roggen-vollkornmehl  
→ 450 g Weizen-vollkornmehl  
→ 20 g Salz  
→ 550 ml Wasser (ca. 32-35°C)  
→ Gewürze

**Zubereitung:**  
**Stufe 1:** Zutaten gut verrühren und bei 22-26 Grad Celsius für 12-14 h stehen lassen.  
**Stufe 2:** Mehl und Wasser dazu rühren und den Sauerteig nochmal für 2-2,5 h stehen lassen.  
**Teig:**  
Sauerteig mit Zutaten mischen und für 45-55 min. rasten lassen.  
Laibe formen, sie auf Bretter setzen und noch-mals aufgehen lassen.  
Bei 240°C für 15 min im Ofen backen.  
Zurückschalten und nach 1h nach Farbe beurteilen, ob das Brot fertig ist.





## Biotopfen-Gurken-Suppe von Seminarbäuerin Gerlinde Weger vom Biobergbauernhof Weger in Kärnten

Die engagierte Seminarbäuerin Gerlinde Weger hat es sich zur Aufgabe gemacht, wahres Lebensmittelwissen zu vermitteln, wobei sie besonders großen Wert auf Regionalität und Saisonalität legt. Gern teilt sie ihre bewährten Rezepte und ihr Wissen mit Gästen, damit auch sie in den Genuss ihrer kulinarischen Köstlichkeiten kommen – so wie ihre berühmte Topfen-Gurken-Suppe.

**Schwierigkeitsgrad:**  
leicht

**Zubereitungszeit:**  
20 min.

**Portionen:** 10

**Biozutaten:**

→ 250 g Cremetopfen

→ 250 g Joghurt 3,5 %

→ 1/4 l klare  
Gemüsesuppe

→ 1 geschälte, entkernte  
und gewürfelte Gurke

→ 1 gehackte  
Knoblauchzehe

→ 2 TL gehackte Dille

→ Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

Alle Zutaten, mixen und  
kalt stellen. In Gläser  
oder Tassen füllen und  
gut gekühlt servieren.

*Tipps!*

Pikante Kräuter-  
Käse-Stangerl  
dazu reichen.

Rezept-Video



*Im Einklang mit  
der Natur leben.  
Mit allen Sinnen spüren.  
Frei sein.*



## Urlaub am Biobauernhof:

# Von Leuten, Land und Leben



Ein Urlaub auf einem Biobauernhof entfaltet zu jeder Jahreszeit einen ganz besonderen Zauber. Im Frühling erwachen die ersten zarten Knospen, während die Bienen emsig um die blühenden Obstbäume summen. Im Sommer laden warme Sonnenstrahlen dazu ein, frisches Obst und Gemüse zu ernten, den Duft der Natur einzusatmen und die Farbenpracht der Felder zu genießen. Im Herbst, wenn die Blätter in leuchtenden Farben erstrahlen, wird beim Erntefest mitgefeiert und die Früchte der Arbeit verwandeln sich in köstliche Gerichte. Selbst im Winter, wenn die Landschaft in eine glitzernde Schneedecke gehüllt ist, gibt es vieles zu erleben: auf dem Hof mithelfen, Tiere versorgen – und den Tag mit einem warmen Getränk am Kamin ausklingen lassen. Wir stellen ein paar unserer beliebtesten Biobauernhöfe quer durch Österreich vor!

Eine Auszeit am Bauernhof ist mehr als ein Urlaub: Sie ist ein Erlebnis.



Ob beim Wandern, Radfahren oder beim Entdecken der Umgebung – die frische Luft, die einzigartige Landschaft und die unberührte Natur bieten zahlreiche Möglichkeiten, einen Urlaub am Biobauernhof das ganze Jahr über zu genießen. Nach einem erlebnisreichen Tag wartet ein behaglicher Rückzugsort in einer liebevoll eingerichteten Ferienwohnung, einem gemütlichen Ferienhäusl oder einem einladenden Zimmer am Biobauernhof. Auch die vor Ort genossenen Biolebensmittel sind nicht nur frisch und köstlich – sie erzählen auch Geschichten: von den Menschen, die sie mit Hingabe anbauen, und den Jahreszeiten, die sie prägen. In dieser harmonischen Verbindung von Natur, Arbeit und Genuss entsteht ein Ort, der seinesgleichen sucht. Ein Ort, der Urlaub mit Sinn und Reisen mit Ursprünglichkeit verbindet.

### Der Hof als Lebensgrundlage

So wie der Bio- und Vitalhof Bacherhof – wo, wie man sagt, der Berg den See küsst. Dass Anita Unterwalcher den elterlichen Betrieb übernehmen würde, war lange ungewiss. Doch als sie mit ihrem Mann auf den kleinen Bergbauernhof hoch über dem Millstätter See zurückkehrte, war klar: Der Hof musste zur Lebensgrundlage werden. Bereits Anitas Eltern hatten Gästezimmer vermietet - und so knüpften Anita und Christian Unterwalcher an diese Tradition an. „Wir sind ein ungewöhnlicher Betrieb, einer, der ein bisschen hinten geblieben ist“, sagt Christian Unterwalcher im Gespräch. Die Gäste würden es wohl eher authentisch nennen. Am Bacherhof erleben sie nicht nur die Vielfalt des Geschmacks, sondern auch den Aufwand, der hinter der Herstellung von Lebensmitteln steckt. Neben Getreide aus der hofeigenen Mühle, selbst gebackenem Vollkornbrot, Milch, Käse, Butter, Joghurt und Fleisch von den eigenen Tieren gibt es auf dem Bacherhof auch ein eigenes E-Werk und Holz aus dem eigenen Wald. Ein geschlossener Energiekreislauf, der den Biogedanken konsequent weiterführt. Aber auch auf die Gäste wird geschaut:

Mit Biofrühstück, Wellness in der „Bad Stub'n“ oder am hofeigenen Kneippgelände ist man hier ganz eins mit der Natur.

Für Anita ist es eine Herzensangelegenheit den Besuchern des Bacherhofs zu zeigen, dass „Bio“ mehr ist als nur ein Trend oder ein höherer Preis. Sie möchte, dass die Menschen verstehen, wie wertvoll naturbelassene, selbst hergestellte Produkte sind. Die Gäste haben sogar die Möglichkeit, selbst bei der Produktion mitzuhelfen oder mit Bauer Christian die Pinzgauer Kühe auf der kleinen Alm zu besuchen, wo sie täglich gemolken und versorgt werden.

### Von Muh bis Milch, von Sommer bis Winter

„Besonders wichtig ist uns, den Gästen ein wahres Bild der Arbeit in der Biolandwirtschaft und seiner Wirtschaftsweise zu geben“, erzählt Biobauer Ferdinand Stockreiter, der seit dem Jahr 2000 mit seiner Frau Veronika den Biourlaubshof Dansbach in Oberösterreich betreibt. Sie führen ihren Hof aus voller Überzeugung biologisch – der Nach-

haltigkeitsgedanke wird hier seit 1994 als Mitglied von BIO AUSTRIA aktiv gelebt. „Wir schätzen den Einklang mit der Natur, unseren Milchkühen und den bestehenden Ressourcen am Hof“, betonen die Gastgeber. Der Braunviehzuchtbetrieb mit 35 Milchkühen liegt am Fuße des großen Pyhrngas in der Pyhrn-Priel-Region. Kein Wunder also, dass die Gäste sowohl im Sommer zum Wandern wie auch im Winter zum Schifahren, Schitouren gehen und Langlaufen gleichermaßen gerne kommen.

### Am Hof, vom Hof

Auch Cornelia Lerchner und Josef Perner bewirtschaften den Dengghof in Weißpriach mit Hingabe. Hotspot des Biobauernhofs? Die Hofmolke-rei, in der zweimal pro Woche frische Milch zu Hart- und Weichkäse, Butter, Topfen, Joghurt und Buttermilch verarbeitet wird. „Die am Hof erzeugten Produkte werden von den Gästen gut angenommen. Sie können im Hofladen gekauft oder inklusive Brötchenservice am Vortag bestellt werden“, erzählt Cornelia. Besonders wichtig sei es ihnen, über Bioproduktion zu sprechen

„Besonders wichtig ist uns, den Gästen ein wahres Bild der Arbeit in der Biolandwirtschaft zu geben.“

FERDINAND STOCKREITER VOM BIO-URLAUBSHOF DANSBACH, SPITAL AM PYHRN



und Ernährungsgewohnheiten bewusst zu hinterfragen. Und das beginnt schon bei den Kleinsten: Alle haben hier die Möglichkeit, dabei zu sein und im Stall oder beim Käsen zu helfen. „Die Gäste sollen sich wohlfühlen und mit nach Hause nehmen, wie Lebensmittel auf natürliche Weise erzeugt werden, denn viele haben keine Vorstellung davon, wenn sie zu uns kommen“, erzählt Familie Perner.

**Bio über Generationen**

Auch am Biobauernhof Poldlbauer wird biologische Landwirtschaft in allen Bereichen gelebt. Die Familie Kraft bewirtschaftet ihren Hof bereits in der fünften Generation – ein beeindruckendes Erbe, das bis ins Jahr 1848 zurückreicht. Eingebettet im malerischen Grenzgebiet zwischen Steiermark und Niederösterreich, thront der Hof stolz auf steirischer Seite und erzählt Geschichten von Tradition und Hingabe. Auf diesem Stück Erde dreht sich alles um die Liebe zur Natur und zu den Tieren, die hier mit großer Sorgfalt umsorgt werden. Der Milchviehbetrieb versorgt die Obersteirische Molkerei mit hochwertiger Biomilch, die Schafe

*„Es ist uns wichtig, über Ernährungsgewohnheiten zu diskutieren.“*

CORNELIA LERCHNER  
VOM DENGNGHOF IN  
WEISSPRIACH IM LUNGUAU

liefern die Grundlage für köstlichen Schaf-Mischkäse und cremigen Topfen. Ein weiterer Schatz des Hofes ist das köstliche Rind-, Kalb- und Lammfleisch, das direkt ab Hof vermarktet wird. Hier spürt man die Leidenschaft und das Engagement, mit denen die Familie Kraft ihre Produkte herstellt. Bereits 1968 kam die Zimmervermietung zum landwirtschaftlichen Betrieb hinzu – und viele der heutigen Stammgäste besuchen den Hof bereits in dritter Generation. Vor allem im Sommer freuen sich Groß und Klein über das vielseitige Angebot. „Gerne nehme ich die Gäste mit zu unseren Kalbinnen auf die Gemeinschaftsalm Zeller Staritze“, erzählt uns Markus Kraft.

Ein Urlaub auf einem Biobauernhof ist ein ganzjähriges Erlebnis, das die Sinne belebt und die Seele nährt. Dabei bringt jede Jahreszeit ihre eigenen Wunder und Aktivitäten mit sich. Die Verbindung zur Natur und zu den Tieren, das Erleben biologischer Landwirtschaft und die Freude an frischen, regionalen Biolebensmitteln – kombiniert mit der herzlichen Gastfreundschaft der Biobauern – machen es leicht, im Hier und Jetzt anzukommen.

Der Alltag rückt in den Hintergrund, wenn wir uns Zeit nehmen, zu den Wurzeln zurückzukehren – und dabei so allerhand Neues entdecken.

Biolebensmittel erzählen Geschichten von den Menschen, die sie mit Hingabe erschaffen.



Bio-Rätselspaß:

# Kinder Seiten



Schreibe die gesuchten Wörter in die Felder und löse das Kreuzworträtsel!

Die flauschigste Wildbiene

So heißt die Johannisbeere bei uns

Dieses lange, dünne Tier lebt im Boden

Hauptstadt Frankreichs

Unter Wasser schwimmen

Beliebtes Ballspiel mit 11 Feldspielern

kalte Nachspeise im Sommer

ist eine ...

Mit ihrer Hilfe produziert dein Körper Vitamin D

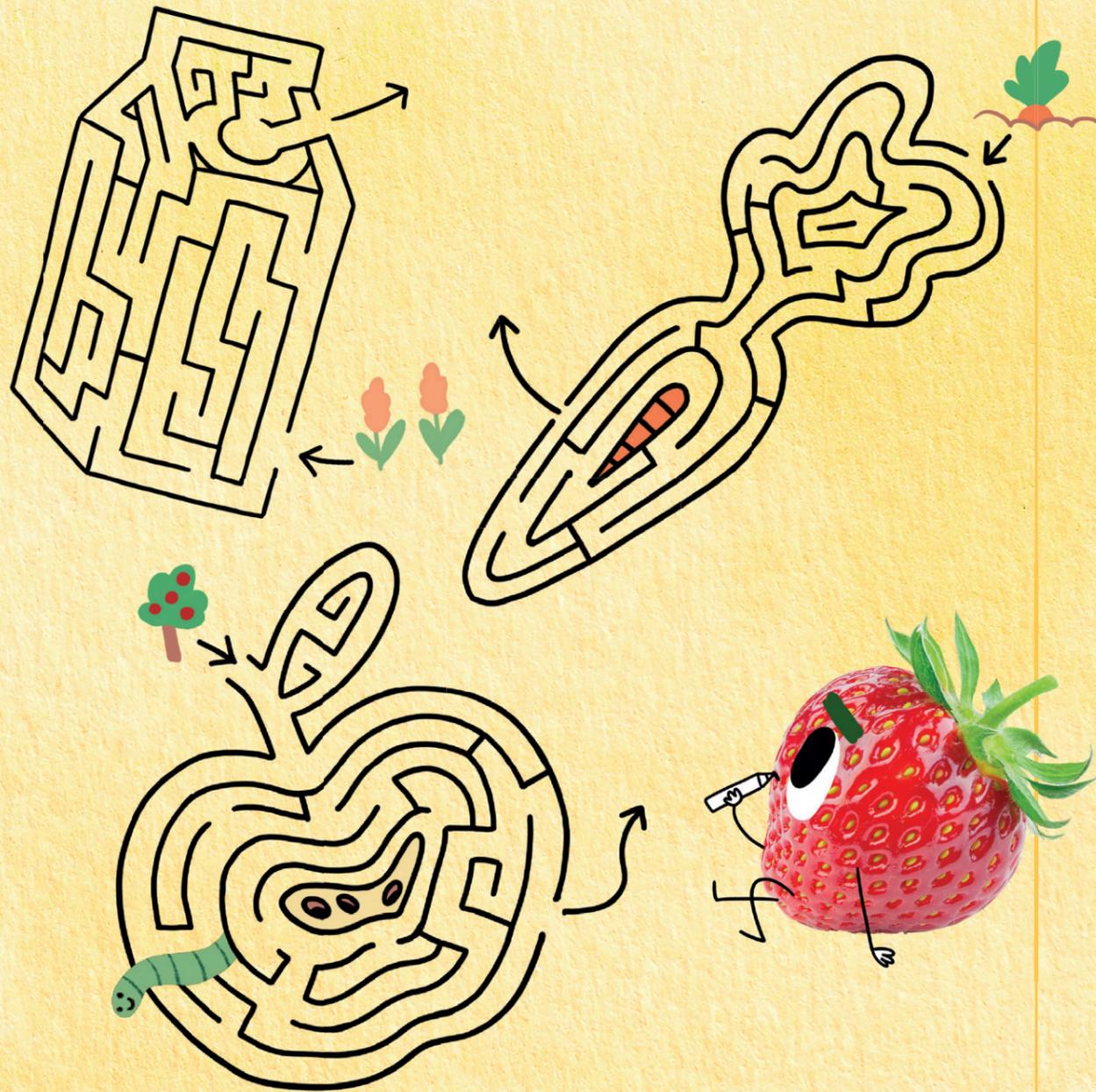
Darin übernachtet man beim Camping

Iss den 

Die wärmste Jahreszeit

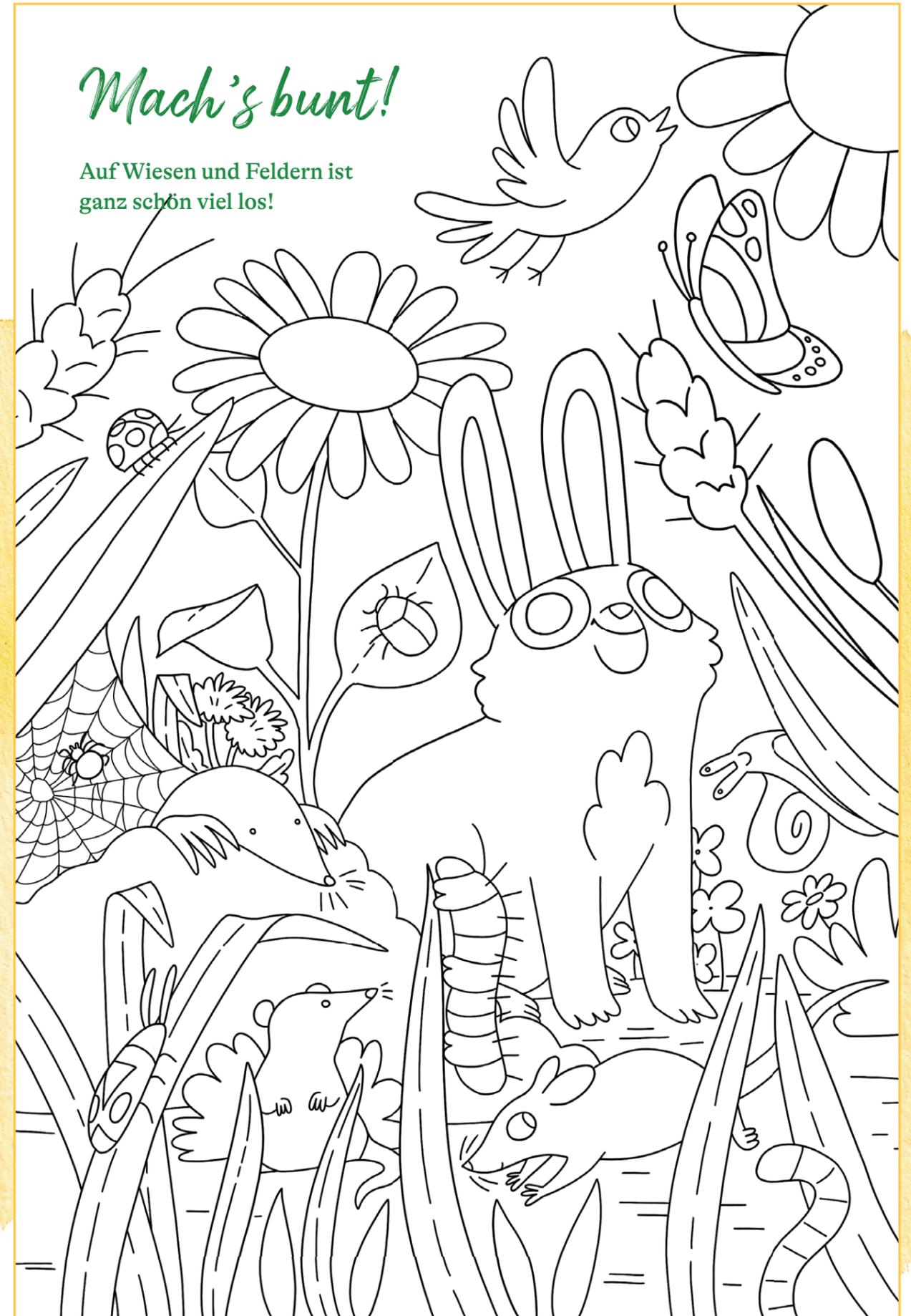
# Kinder Seiten

Hier ist Platz zum Spielen, Denken und Malen!  
Die Biowelt ist bunt - deshalb haben wir hier Platz  
für unsere jungen Leser geschaffen.



# Mach's bunt!

Auf Wiesen und Feldern ist  
ganz schön viel los!





Eine Kooperation zwischen Urlaub am Bauernhof und BIO AUSTRIA

[URLAUBAMBIOBAUERNHOF . INFO](http://URLAUBAMBIOBAUERNHOF.INFO)