

Premiere für eigenen Grünspargel

„3 Jahre haben wir den Grünspargel-Pflanzen Zeit gegeben um sich zu entwickeln - heuer wird erstmals geerntet, aber auch nicht die gesamte Saison und die gesamte Fläche, um genügend Material zur Pflanzenstärkung wieder in den Boden einzuarbeiten“, erzählt Günter Achleitner. Im Spätherbst wird die mannshohe Staude dann eingemulcht. Rund 10 Jahre lang kann der Grünspargel nun jedes Jahr geerntet werden.

Vor der Pflanzung wurden die Flächen mit Kompost gedüngt. Fäden der Wurzel wurden in die Erde gepflanzt aus denen der Spargel sich dann entwickelt. Die ersten Jahre muss der Boden ständig händisch von Unkraut gesäubert und immer wieder aufgelockert werden. Dieses Jahr wurde der Spargel dann mit kleinen Tunnels verfrüht, sodass Anfang April der erste Grünspargel geerntet werden konnte. Freuen Sie sich in den nächsten Wochen auf Bio-Spargel in Ihrer Biokiste!

TIPP: Im Gegensatz zum weißen Bleichspargel, der unter der Erde wächst, muss der überirdisch gedeihende Grünspargel **NICHT geschält** werden und ist auch vitaminreicher.



VORTRAG: 3-6-9 LEBERENTGIFTUNG

Dr. Markus Stöcher stellt diese spezielle Leberentgiftung am Biohof vor, die mit viel frischem Obst und Gemüse (wie Spargel, Zitrusfrüchten, Sellerie etc.) die Funktionsfähigkeit der Leber verbessern hilft und zahlreiche Beschwerden beseitigt:

- Müdigkeit
- Infektionen
- Haut- und Darmprobleme
- Übergewicht

**Montag
6. Mai 2019
19 Uhr**

Vortrag am Biohof:

„Leber gut, Leben gut“

**Effektiv entgiften für ein gesundes Leben
mit Dr. Markus Stöcher, Genetiker & Präventologe**

Eintritt: € 10,- (Eintrittskarte + € 5,- Warengutschein)

TV-TIPP: LT1 ÜBER UNSEREN GRÜNSPARGEL

Machen Sie mit uns einen Blick hinter die Biohof-Kulissen. Den Beitrag „Spargel muss quietschen“ finden Sie unter: <https://www.lt1.at/mediathek/>



AUS DER BIO-WELT



Am Mo, 22. April ist Tag der Erde... #earthday2019

Der Boden – essenzielle Basis für uns Landwirte, unabdingbar für die Nahrungsmittelproduktion, die natürliche Wasserreinigung und als Kohlenstoffspeicher. Umso alarmierender ist es, dass wir weltweit jährlich **mehr als 24 Milliarden Tonnen** der fruchtbarsten Bodenschichten durch Erosion verlieren.

Gerade in der biologischen Landwirtschaft wird dem entgegen gewirkt, indem **besonderes Augenmerk** auf eine **gute Humusversorgung** im Boden gelegt wird. Dies geschieht vor allem durch **Kompostierung, Gründüngung** und eine **weit gestellte Fruchtfolge**. Auf unseren eigenen Feldern wird darüber hinaus auch immer nur 1 Kultur pro Jahr auf der gleichen Fläche geerntet und danach gleich wieder begrünt – mit Grünschnittroggen und Winterwicke.

Wir achten auf unsere Erde – hoffentlich ihr auch!



WAS TUT SICH AM BAUERNHOF



Erdbeeren in voller Blütenpracht

Im Mai/Juni können Sie sich erstmals auf frische Erdbeeren von unseren eigenen Feldern in Ihrer Biokiste freuen. Aktuell stehen die Erdbeerbepflanzungen in voller Blüte.



Der Blattspinat ist bald erntereif

Haben Sie gewusst, dass der Spinat zu den Gänsefußgewächsen gehört und je nach Anbauzeit zwischen Winter- und Sommerspinat unterschieden wird?



Seit diesem Wochenende können wir dank der warmen Temperaturen den **ersten Freilandsalat bei uns am Bauernhof ernten**.





Quinoa-Tabouleh mit Pastinaken, Äpfel & Fenchel

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 25 Min.

1 Tasse Quinoa, 2 Pastinaken, 1 Fenchel, 1 Apfel, 2 EL Leinöl, 80ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Saft von ½ Zitrone, frische Kräuter (Minze, Schnittlauch etc.)

Quinoa lt. Packungsanleitung garen. Pastinaken, Fenchel und Apfel in mundgerechte Stücke schneiden und in der Gemüsebrühe einige Minuten bissfest garen (Fenchelgrün aufbewahren!) Quinoa und Gemüse kurz auskühlen lassen. Fenchelgrün und Kräuter hacken. Quinoa mit Gemüse vermengen. Mit Leinöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Mit Fenchelgrün und Kräutern garnieren und genießen.

TIPP: Dazu schmeckt ein knackig frischer Blattsalat. Das Tabouleh ist auch eine herrliche Beilage zu Fisch oder gegrilltem Fleisch.

002227 Quinoa 250g € 2,99



Rote Rüben-Borschtsch mit Kohlrabi & Erdäpfeln

Für 2-3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

300g Erdäpfel, 300g Rote Rüben (MIT Grün), 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 200g Tomaten, 500ml Gemüsebrühe, 1 Becher Crème fraîche, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Zitrone, Petersilie, 1 TL Kümmel

Erdäpfel, Rote Rüben und Tomaten würfelig schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Diese in Olivenöl glasig dünsten, Erdäpfel- und Rote-Rüben-Würfel dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenstücke untermischen, salzen, pfeffern und mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Zitrone dünn abschälen und in 100ml Wasser mit 1 TL Salz und dem Saft der Zitrone 10 Min. weich garen. Herausnehmen und in feine Streifen schneiden. Rote-Rüben-Grün in breitere Streifen schneiden, Crème fraîche mit Kümmel und etwas Salz verrühren. Gemeinsam mit den Blattstreifen in den Borschtsch untermischen. In Schüsseln füllen und mit den Zitronestreifen garniert servieren.

Rezept-TIPP

von unserem Pilzlieferanten: Tiroler Biopilze



Pilz-Risotto mit Speck

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 40 min

100g Risottoreis, 100ml Weißwein, 700ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 200g Pilze (Austernpilze od. Champignons), 4 EL Butter, 2 EL Butterschmalz, 150g Speckwürfel, 100g Parmesan, 1 TL Salz, etwas Pfeffer, 1 EL gehackter Salbei, Abrieb von ½ Zitrone

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Pilze putzen (NICHT waschen!) und in grobe Stücke schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Salbei darin kurz dünsten. Reis dazugeben und unter ständigem Rühren für weitere 2 Min. mitdünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und mit etwas Brühe aufgießen (gerade so viel, dass der Reis bedeckt ist). Ohne Deckel auf mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren für 20 Min. garen. Immer wieder etwas Brühe zugießen, wenn diese vom Reis aufgesaugt wurde. Sobald der Reis die richtige Konsistenz erreicht hat, Butter, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und die Hälfte des geriebenen Parmesans untermischen, den Herd abdrehen und den Deckel schließen. Speckwürfel knusprig anbraten und Pilzstücke hinzufügen, sodass auch diese knackig geröstet sind. Risotto auf Tellern verteilen, mit Speck und Pilzen anrichten und dem restlichen Parmesan garnieren.



Fruchtiger Obst-Crumble

Für 2-3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

500g Früchte nach Belieben (z.B. Heidelbeeren, Apfel, Rhabarber), 1 EL Butter, 2 EL Zitronensaft, 1 Pkg. Vanillezucker, Zimt; **Streusel:** 100g Butter, 100g Rohrzucker, 130g Mehl, 40g Mandeln gemahlen, 30g Haselnüsse gehackt, Salz, Zimt, Bourbonvanille

Obst in mundgerechte Stücke schneiden und gemeinsam mit der geschmolzenen Butter, dem Zitronensaft, Vanillezucker und ein wenig Zimt in eine ofenfeste Form geben. Weiche Butter in Stückchen mit Zucker, Zimt, einer Prise Salz, dem Mehl und den Nüssen verkneten. Den Streuselteig über das Obst verteilen und im vorgeheizten Rohr bei 160°C ca. 30 Minuten backen. Noch warm servieren!

TIPP: Am besten mit ein wenig Schlagobers und einem Kugel Vanilleeis genießen.

VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN

Blätter von Radieschen, Kohlrabi, Karotten, Sellerie & Co nicht wegwerfen - sie sind vitaminreich, aromatisch und einfach zu verwenden:

- Kräuterversatz für Aufstriche
- Beigabe für Saucen, Brühen und Pürees
- frittiert bzw. geschmort als Beilage

Blattgrün in einer Öl-/Wassermischung mit Zwiebeln sautieren, bissfest schmoren und mit Shoyu oder Tamari würzen - fertig ist die einmal andere Beilage.

JETZT BESTELLEN!

von Birgit Achleitner



HAUS' MOCHT vom Biohof in KW 18 (29.4.-5.5.2019)

001817 Tomatencremesuppe 410ml / € 4,90
001791 Cannelloni mit Kräuter-Topfenfülle 500g / € 8,90

Vorschau KW 19: Linsencurry, Hascheeknödel

Noch mehr Haus' mochtet sowie die Auflistung der Zutaten & Allergene finden Sie im Online-Bioladen unter www.biohof.at/haus'mocht.

MURBODNER RINDFLEISCH BIOHOF GEBETSBERGER

Auslieferung in KW 20 (13.-19.5.2019)

Bestellung bis Di, 30.4.2019

013668 Murbodner Spezialpaket ca. 3kg € 24,50 / kg

013669 Murbodner Vorratspaket ca. 4,5kg € 23,50 / kg

Beide Pakete mit Teilen zum Kochen, Braten, Dünsten & Gulasch.

aus Gampern, 00

CHAMPIGNONS BRAUN



Produkt der Woche

„Der Unterschied zu schnell hochgezüchteter Massenware lässt sich sofort im **intensiven Geschmack** und der **Bissfestigkeit** erkennen,“ erzählt Cornelia Plank, Geschäftsführerin der Tiroler Biopilze und Pilzzüchterin in der dritten Generation. „Durch die im Haus simulierten Temperaturunterschiede bekommen unsere Pilze eine **festere Zell- und Oberflächenstruktur** und werden noch knackiger. Sie können gesund heranwachsen und dadurch die vielen wichtigen Mineralstoffe und Vitamine (B+D) **langsam entwickeln**.“



PFLANZENMARKT AM BIOHOF



FR, 26. / SA, 27. APRIL

- 🍷 Gemüsepflanzen und alte Sorten
- 🌿 Heil- und Gewürzkräuter
- 🌳 Wildstauden & Sträucher sowie
Schönes und Nützliches vom Institut Hartheim
- 🐦 Vogel-Windmühlen und Kupfer-Gartengeräte
- 🏠 Kunsthandwerk rund um Garten und Küche
- 🐝 Verkostungen sowie Infos & Geheimnisse aus der Bienenwelt

NEU: Biologische Balkon- & Sommerblumen, Alpakaprodukte & -mode



07272 / 2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at



gedruckt auf Recstar
hergestellt aus 100%
entfärbtem Altpapier