

# Sportler-Power aus der Natur

**ROC SPORTS**  
Dein Leben, Dein Sport



„Der Körper kann nur mit dem arbeiten, was du ihm gibst“, meint RoC-Sports Gründer Christian Rohrhofer. „Gerade frisches Bio-Obst und -Gemüse sind hier wichtige Basis, da ein gesunder, leistungsfähiger Körper ausreichend Vitamine und Mineralstoffe braucht.“ Als leidenschaftlicher Kraftsportler ist er überzeugt, dass die bei einem erhöhtem Proteinbedarf zu sich genommenen **Nahrungsergänzungen möglichst natürlich und nachhaltig** sein sollen. Doch vor der Gründung seines Unternehmens war Christian Rohrhofer alias „Chris the RoC“ selbst lange Zeit **erfolglos auf der Suche nach biologischen Sportnahrungsprodukten**, die ohne einer elend langen Zutatenliste auskommen.

Deshalb hat er sich 2012 entschlossen, eine eigene Marke zu entwickeln: unter ausschließlicher Verwendung von Bio-Zutaten. In der RoC-Sports Produktpalette finden sich mittlerweile Proteinpulver, Brotbackmischungen, Riegel und die Protein Haselnusscreme „Schoko-RoC“ – mit viel Protein, wenig Kohlenhydraten und hochwertigen Ölen.

**ERFOLGSFORMEL: Bewegung+Ernährung=Gesundheit**



**VORTRAG: SA, 25. MAI 2019**

**10 UHR, AM BIOHOF ACHLEITNER**

mit **Dr. Silke Kranz** (Allgemein- & Sportmedizinerin)  
& **Christian Rohrhofer** (RoC-Sports-Gründer)

Eintritt: €10,-  
Anmeldungen:  
marketing@biohof.at  
oder +43 7272/2597-27

- Grundumsatz & Leistungsumsatz
- Wie funktioniert Abnehmen?
- Bewegung als Glücksfaktor
- Muskelschwund im Alter vermeiden
- 3 häufige Fehler beim Laufen
- täglichen Proteinbedarf errechnen
- Sport als Antidepressivum, u.v.m.

**VORTRAG**

**AKTION**  
im  
Mai

Passend zum Start der Outdoorsaison haben wir eine neue Sportnahrung aus der Natur im Sortiment. Mehr zu den Produkten von RoC-Sports im Online-Bioladen: [www.biohof.at/themen](http://www.biohof.at/themen)

- Proteinpulver
  - Schoko 500g, € 33,-
  - Vanille 500g, € 33,-
- Protein Schokolade 80g, € 6,80
- Protein Fruchtschnitte
  - Pflaume 50g, € 3,80
  - Apfel-Nuss 50g, € 3,80
- BROTein Backmischung 430g, € 9,90
- SchokoROC Brotaufstrich 250g, € 9,90



**NEU**



## DIE SOMMERKISTE IST ZURÜCK

Wenn Sie einen eigenen Garten haben und jetzt bald die Zeit beginnt, wo Sie den Salat, die Radieschen und frische Kräuter auf Ihren eigenen Beeten ernten, können Sie ab sofort wieder auf die **SOMMERKISTE** umsteigen!

Einfach auf [www.biohof.at](http://www.biohof.at) in Ihrem Login-Bereich unter „**Meine Abos**“ Ihr derzeitiges Biokisten-Abo bearbeiten und im Bemerkungsfeld die Sommerkiste vermerken oder telefonisch beim Kundenservice deponieren.

- Ohne Salate und Kräuter und sonstige saisonbedingte Obst- und Gemüsesorten, die im eigenen Garten gut gedeihen.
- Mit Produkten, die im kleinen Hausgarten eher schwer zu kultivieren sind.
- Mit Produkten, die im eigenen Garten bzw. regional nicht wachsen, wie Bananen, Pilze, Zitronen, uvm.



**ERHÄLTlich VON  
MAI BIS OKTOBER!**

## WAS TUT SICH AM BIOHOF



**TIPP 1**

### KOCHKURS: *Iranische Küche*

mit unseren Mitarbeitern  
**Fatima Solgi & Julian Meindl**



Fatima Solgi ist vielen bekannt aus unserem Bio-Kulinarium. Seit 2018 arbeiten Fatima und ihr Mann Shahram bei uns am Biohof. Vor 4 Jahren sind sie mit ihrer Tochter aus Glaubensgründen aus dem Iran geflohen. Gemeinsam mit Julian wird Fatima ihre Lieblingsgerichte aus der iranischen Küche vorstellen und ihre Geschichte erzählen.

**DO, 23. Mai**  
**18 Uhr**  
**€ 65**



**TIPP 2**

**WESTERN-BRUNCH 9-14 UHR AM BIOHOF**

**Sa,  
23. Juni**

Bitte um rechtzeitige Tischreservierung!

Anmeldungen: [marketing@biohof.at](mailto:marketing@biohof.at) oder +43 7272/2597-27



**BIOHOF ACHLEITNER**

Alle Produkte aus kontrolliert biologischer Erzeugung LACON AT-BIO-402  
Unterm Regenbogen 1 | 4070 Eferding | Tel 07272 / 2597 | [www.biohof.at](http://www.biohof.at) | [dieBiokiste@biohof.at](mailto:dieBiokiste@biohof.at)  
Fotos, Grafiken, Illustrationen: [de.fotolia.com](http://de.fotolia.com), Biohof Achleitner, Lisa Hauser/Koch mit Herz





## Gefüllter Sellerie mit Kräuterseitlingen & Birne

Für 1-2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

1 Knollensellerie, 100g Babykräuterseitlinge, 1 Birne, 1-2 Jungzwiebel, 100ml Schlagobers, 100ml Wasser, 1 EL Apfelessig, 2 EL Kokosöl, 2 TL Nussmus, 1 TL Paprikapulver, 1 Msp. Muskat, Salz, Pfeffer, Kräuter

Boden vom Sellerie abschneiden und eine Mulde zum Füllen aushöhlen. Entnommenes Selleriefleisch in kleine Würfel schneiden und in 250 ml Salzwasser blanchieren, Sellerie mit Kokosöl einpinseln, salzen, pfeffern und in einer offenen Form 20 Minuten bei 180°C vorheizen. Birnen- und Zwiebelwürfel einsteilen in ein wenig Kokosöl anbraten, mit 100ml Wasser ablöschen, salzen, pfeffern und 1 EL Apfelessig untermischen. Einköcheln lassen, Mandelmus untermischen und beiseite stellen. Kräuterseitlinge in Kokosöl anbraten, Selleriewürfel hinzufügen, mit Schlagobers ablöschen. Mit Paprika, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Gemeinsam mit den Birnenwürfeln in den Sellerie füllen, frische Kräuter darüberstreuen und genießen.



## Melanzani-Sellerie-Dip

Für 2-3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 25 Min.

1 Melanzani, 1 EL Tahin, 2 EL Zitronensaft, 2 Knoblauchzehen, 1 Handvoll gehackte Petersilie, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Melanzani einige Male einstechen und bei 200°C im Ofen für ca. 20 Minuten backen bis er weich ist. In der Zwischenzeit Sellerie schälen, in grobe Würfel schneiden und in Salzwasser gar köcheln. Fertige Melanzani halbieren und Fruchtfleisch ausschaben. Gemeinsam mit dem pürierten Sellerie vermengen. Mit Zitronensaft, gepressten Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut mit gegrilltem Gemüse oder Fleisch genießen.



## Gebackene Melanzani mit Zitronenhirse

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

½ Tasse Hirse, 3 EL Olivenöl, 1 Melanzani, ½ Zucchini, 125ml Gemüsebrühe, 1 Handvoll Cherrytomaten, 2 Datteln, 1 TL Paprikapulver, 3 EL Pistazienkerne, Saft von 1 Zitrone, Petersilie, 80g Fetawürfel

Melanzani längs halbieren, Fruchtfleisch mit einem Messer herausschneiden, fein würfeln und beiseite stellen. Melanzani innen und außen mit Olivenöl bestreichen und auf einem Blech bei 200°C für ca. 15 Minuten in den Ofen geben. Hirse lt. Packungsanleitung garen. Zucchini, Tomaten und Datteln klein würfeln und zusammen mit den Melanzanistückchen in ein wenig Öl anbraten. Mit Paprikapulver, Pfeffer, Salz und ein wenig Chili würzen und gut untermischen. Bei wenig Hitze bissfest garen. Unter die Hirse rühren und in die vorgebackenen Melanzani füllen. Mit Pistazienkernen und gehackter Petersilie bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Fetawürfeln garnieren.



## Rhabarber Pie mit Heidelbeeren und Äpfeln

Für 1 Tortenform, Zubereitungszeit ca. 60 Min.

**Teig:** 500g Mehl, 350g kalte Butter, 180ml kaltes Wasser, 30g Zucker, 30ml Apfelessig, 1 Prise Salz; **Fülle:** 125g Heidelbeeren, 300g Rhabarber, 300g Äpfel, 200g Zucker, 30g Maisstärke, 1 Prise Salz, 1 TL Bourbonvanille; **Creme:** 250ml Naturjoghurt, 2 Maracujas

Teig am besten am Vortag zubereiten. Mehl mit Salz und Zucker mischen. Butter Stück für Stück unterrühren. Wasser mit Essig mischen und schluckweise in den Teig einarbeiten bis ein nicht zu feuchter gleichmäßiger Teig entsteht. In Folie gewickelt mindestens 2 h kalt stellen. Alle Zutaten für die Fülle in einer Schüssel vermengen. Auf dem Teig verteilen und die Backform ins Gefrierfach stellen. Die zweite Teighälfte ausrollen, nach Belieben ausstechen oder in eine Gitterform schneiden und damit den vorbereiteten Kuchen verzieren. Anschließend mit dem Ei bestreichen und ein wenig Zucker bestreuen. Bei 200°C im Ofen für weitere 45 Minuten backen. Etwas auskühlen lassen und noch warm mit Joghurtcreme (einfach Naturjoghurt und Maracuja vermischen) servieren.



## Pikantes Rhabarber-Chutney

Für 4 Gläser, Zubereitungszeit ca. 45 Min.

300g Rhabarber, 1 Apfel, 1 Handvoll Rosinen, 2cm Stück Ingwer, 1 rote Zwiebel, 80ml Rotweinessig, 5 EL Zucker, Salz, Pfeffer, 1 TL Koriandersamen, 5 Gewürznelken, 1 TL Zimt, 1 Prise Chilipulver

Rhabarber schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Apfel und Zwiebel würfeln, Ingwer fein hacken. Nelken, Koriander und Pfefferkörner im Mörser zu einer feinen Gewürzmischung zerstoßen. Alles gemeinsam mit den Rosinen, dem Zucker, Zimt, Chili und Essig in einen Topf geben und bei geringer Hitze ca. 40 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz und/oder Zucker abschmecken und in sterile Gläser füllen.



**TIPP:** Passt sehr gut zu allen Weichkäsesorten und gegrilltem Fleisch.

002559 Camembert Rosmarin Hofkäseerei Mattigtaler 200g € 1,99

## JETZT BESTELLEN!

von Birgit Achleitner



Hausg'mocht

**HAUSG'MOCHT** vom Biohof in KW 20 (13.-19.5.2019)

001801 Brokkolicremesuppe 410ml / € 4,90  
001791 Erdäpfelgratin mit Kürbis 500g / € 8,90

Vorschau KW 21: Gemüseintopf, Serviettenschnitte mit getr. Tomaten und Mozzarella

Noch mehr Hausg'mochtes sowie die Auflistung der Zutaten & Allergene finden Sie im Online-Bioladen unter [www.biohof.at/hausg'mocht](http://www.biohof.at/hausg'mocht).

**WILDHENDL VOM BIOHOF LANG**  
Auslieferung in KW 21 (20. - 26.5.2019)  
Bestellung bis Di, 14. Mai 2019



aus Pottenbach

001847 Wildhendl (ca. 1,2 - 1,6 kg) € 11,50/kg

## ES IST RHABARBER-ZEIT...

Produkt der Woche

Wussten Sie, dass Rhabarber **kein Obst** ist, sondern zum **Gemüse** zählt? Die feinen Stangen können nicht nur süß, sondern auch pikant genossen werden, wie z.B. als Chutney (siehe Rezept)

**Verarbeitungstipp:** Aufgrund seines Säuregehalts wird bei der Verarbeitung oft sehr viel Zucker verwendet. Daher empfiehlt es sich, Rhabarber mit anderem Obst wie Erdbeeren oder Bananen zu kombinieren. Auch die Zugabe von Zitronensaft oder Wein mildert den säuerlichen Geschmack.

## DIE REIFE VON MARACUJAS...

...erkennt man u.a. an ihrer Schale. Bereits 1 Woche nach Ernte der Früchte beginnt ihre **Fruchtschale zu schrumpeln**. Erst dann entfaltet die Frucht ihr **volles Aroma!**

Maracujas werden am besten einfach halbiert und wie eine Kiwi mitsamt den Kernen ausgelöffelt.

**TIPP:** Als tropische Frucht mag die Maracuja keine Kälte, deshalb **nicht im Kühlschrank** aufbewahren.



07272 / 2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at



gedruckt auf Recstar hergestellt aus 100% entfarbtem Altpapier