

# Natürliche VIELFALT groß geschrieben

Natürliche Vorgänge wie die Bestäubung durch Insekten, Auf- und Abbauprozesse im Boden sowie die Schädlingsregulierung brauchen eine reiche biologische Vielfalt als Grundlage. Die Bio-Landwirtschaft leistet einen maßgeblichen Beitrag zum Erhalt dieser Biodiversität:

Eine umfassende Analyse von 66 wissenschaftlichen Studien zeigt laut FiBL\*, dass in biologisch bewirtschafteten Flächen im Durchschnitt **30% mehr Arten** und **50% mehr Individuen** vorkommen als in konventionellen. Die höhere Artenvielfalt sowie größere Populationsdichte beeinflussen wichtige ökologische Prozesse:

- Bestäubung und damit die Fruchtentwicklung
- Erosionsvermeidung und damit die Bodenfruchtbarkeit
- Dungabbau und damit das Bodengleichgewicht
- Natürliche Schädlingsreduktion und damit die Pflanzengesundheit

Die höhere Vielfalt von Flora und Fauna unterstützt nicht nur **Nützlinge**, die **Schädlinge reduzieren**, sondern sorgen zudem für ein **belebtes, aktiveres Bodenleben**. Außerdem wirkt sich diese auch **positiv auf Insekten** wie Honig- & Wildbienen, Hummeln etc. aus. Ihre Artenvielfalt und Individuenzahl ist mindestens 3-fach höher als in konventionellen Flächen.

\* QUELLE: FiBL „FAKTENBLATT BIOLANDBAU UND BIODIVERSITÄT“ 2017

## DIY-Rezept:

### WER KENNT OXYMEL?

#### Sauerhonig (oxy=sauer, mel=Honig)

altes Heil- & Stärkungsmittel aus Honig + Essig

**Beigaben je nach gewünschter Wirkung:** Wildkräuter (Giersch, Gundelrebe, Mädesüß etc.), Früchte (Beeren, Kirschen etc.), Wildobst (Hagebutte, Sanddorn, Schlehe...), Gemüse (Knoblauch, Rettich, Kren stärkt Immunsystem), Gewürze (Ingwer, Zimt, Wacholder...)

**Zum Selbermachen:** 3 Teile Honig und 1 Teil Essig mischen, Beigaben hinzufügen und verschließen. 3-4 Wochen ziehen lassen, abfiltern, dann kühl und dunkel lagern (ca. 1 Jahr haltbar). Entweder pur löffel- bzw. stamperlweise als Stärkungsmittel einnehmen oder als Getränk mit Mineralwasser und einer Scheibe Zitrone sowie in der Küche als Würzmittel für Marinaden, Saucen und Salate.

Tipps von Imkerin Sabrina aus der Biokiste

TIPP

22. Mai:  
Tag zum  
Erhalt  
der  
Artenvielfalt

### Wir fördern Biodiversität zusätzlich durch:

- \* eigene Bienenvölker auf den Feldern
- \* Blühstreifen sowie Heckenpflanzung entlang der Ackerflächen
- \* verstärkter Anbau von Raritätsorten
- \* mehrjährige Begrünung der Felder etc.

## ALTERNATIV VERPACKT

### Was wir tun...

#### NEUE PLASTIKFREIE VERPACKUNGALTERNATIVEN für die Biokiste finden

Nur wenig muss in der Biokiste verpackt werden - doch für Salate, Spinat etc. testen wir gerade die sogenannten „Tütle“. Diese **Papiersackerl aus 100 % Recyclingmaterial** sind durch eine spezielle Verarbeitung **wasserabweisend** (innen Pergamin-Papier, reiner Zellstoff als fettgedichtete Barriere). Sie könnten diese Tütle dann zu Hause weiterverwenden, z.B. für die Lagerung von Gemüse oder als Biomüllsackerl. Es wird innerhalb kurzer Zeit verrotten (2-3 Wochen).

### Was Sie tun können:

#### BIENENWACHSTÜCHER VON JAUS´N WRAP... als nachhaltigen Ersatz für Frischhaltefolie

Das wachs- und harzgetränkte Bienenwachstuch funktioniert wie eine natürliche Hülle. Zum Abdecken von Flaschen, Schüsseln und Gläsern bzw. Einwickeln und Aufbewahren von Essensresten. Hergestellt in einem kleinen Familienbetrieb im Waldviertel. **Wiederverwendbar bis zu 1 Jahr!** Einfach mit lauwarmem Wasser reinigen und wieder trocknen lassen.

014571 Jaus´n Wrap Set € 27,99  
4 Stk im Set (2xsmall, 1xmedium, 1xlarge)

## KOMBI-AUSFLUG FÜR BIO-FREUNDE



### Bus-Tagesausflug im Kombipaket:

#### BIOHOF & LANDESGARTENSCHAU

Bio  
Garten  
Eder

Do, 13. Juni 2019, 8-17.30 Uhr

8-9:00 Uhr Frühstück am Biohof Achleitner, Unterm Regenbogen 1

9-11:00 Uhr Betriebsführung und Besuch der Achleitner Landwirtschaft

11-12:00 Uhr Fahrt nach Aigen-Schlägl (freie Zeit am Gartenschauengelände)

14:00 Uhr Expertengespräch mit Günter Achleitner am Gartenschauengelände

16:30-17:30 Uhr Fahrt zurück nach Eferding

Gesamtpaket € 45,- p.P. (inkl. Bus, Eintritte, Frühstück)

Anmeldung über Sab Tours:

<https://www.sabtours.at/reisen/tagesfahrt/osterreich/>

#### KOCHKURS: OUTDOOR-KÜCHE

Kochen unter freiem Himmel ohne sich dabei rein auf klassisches Grillen zu beschränken!  
Julian Meindl & Regina Wiesinger machen es vor. Ideal für laue gesellige Sommerabende!

Fr, 14. Juni 2019, 18 Uhr

am Biohof Achleitner, Unterm Regenbogen 1

Anmeldung: [marketing@biohof.at](mailto:marketing@biohof.at) € 75,-



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, sabinakocht



## Brokkoli-Tots mit Dip zum Snacken

Für 2-4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

400g Brokkoli, 1 Ei, 1 Zwiebel, 80g geriebenen Käse, 80g Mehl oder Semmelbrösel, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat, 3 EL Olivenöl **Für den Dip:** ½ Pkg. Topfen, ½ Pkg. Fetakäse, 2 EL Milch, 1 Knoblauchzehen, 1 Jungzwiebel, Salz, Pfeffer, etwas Paprikapulver, Kräuter nach Belieben bzw. Topfen-Gewürzmischung

Brokkoli in Röschen teilen und kurz in siedendem Wasser blanchieren, abseihen und mit eiskaltem Wasser abschrecken, damit er nicht weiter gart. Brokkoli fein hacken und mit der gewürfelten Zwiebel vermengen. Das Ei gemeinsam mit dem Mehl vorsichtig untermischen, den geriebenen Käse dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskat würzen. Die Hände etwas befeuchten und aus der Masse kleine Röllchen (=Tots, wie Krokette) formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit etwas Öl beträufeln und bei 180°C für ca. 20 Min. goldbraun backen. In der Zwischenzeit den Dip zubereiten: Fetakäse zerbröseln und mit Topfen und Milch pürieren. Knoblauch hineinpressen und fein gehackten Jungzwiebel untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit frischen Kräutern verfeinern.

**TIPP:** Die Tots schmecken auch kalt zur Jause sehr gut! Tots können übrigens mit fast jedem Gemüse zubereitet werden - z.B. Karfiol, Rotkraut, Süßkartoffeln, Zucchini etc.



011593 Topfen-Gewürz € 2,99  
Kräuterhof Aufreiter, 20g



## Süßkartoffel-Sellerie-Curry mit Äpfeln und Nüssen

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

1-2 Süßkartoffeln, 1 Knollensellerie, 1 Karotte, 1 Apfel, 1 EL Kokosöl, 2 TL Tomatenmark, 300ml Kokosmilch, 150ml Wasser, 2 EL gehackte Nüsse, 1 EL Rosinen, Salz, Currypulver

Gemüse und Apfel in mundgerechte Stücke schneiden. Currypulver und Tomatenmark in Kokosöl erhitzen, Gemüse hinzufügen und kurz anbraten. Mit Kokosmilch und Wasser aufgießen, gut vermengen. Nach dem Aufkochen die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel ca. 30 Min. köcheln lassen. Kurz vor Ende die Rosinen und Nüsse untermischen, salzen, pfeffern und mit Currypulver nochmals abschmecken. **TIPP:** Mit Reis und/oder knackig frischem Salat servieren.



## Gefüllte Grillpilze mit Jungzwiebel-Selleriecrème



Für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

2 Grillpilze, ½ Knollensellerie gekocht, 1 Jungzwiebel, 1 EL Öl, 1 Schuss Schlagobers, 1 Handvoll geriebenen Käse, 1 EL Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat

Selleriestücke in Wasser garen, Jungzwiebel fein schneiden und in etwas Öl anbraten. Selleriestücke hinzufügen mit Schlagobers ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, vom Herd nehmen und pürieren. Die Crème mit dem geriebenen Käse und den Kräutern vermengen und in die Pilze füllen (Strunk entfernen). Bei 180°C 20 Min. im Rohr oder am Grill garen.



## Erdbeer-Rhabarber Pavlova

Rezeptidee von Bloggerin [sabrinakocht](#)

Für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 1,5 Stunden

4 Eiklar, 200g Zucker, 1 EL Speisestärke, 1 TL Weißer Balsamico, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Handvoll Erdbeeren, 3 Stangen Rhabarber, 1 EL Zucker, 4 EL Sirup (Holler, Melisse etc.), 250ml Schlagobers, 150g Vanillejoghurt, 2 EL Vanillezucker

Ofen auf 150°C Heißluft vorheizen. Eiweiß steif schlagen. Dabei 200g Zucker einrieseln lassen. Weiterschlagen bis eine glatte, feste & glänzende Masse entsteht. Stärke daraufsieben, Essig hinzugeben & unterheben. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Einen Kreis (Durchmesser 19cm) aufzeichnen. Backpapier umdrehen. Den Eischnee als Berg in den Kreis geben, und kuppelförmig auftürmen. Den Ofen auf 120°C herunterstellen und die Pavlova 1,5 h darin backen. In der Zwischenzeit den Rhabarber in Stücke schneiden und mit Zucker & Sirup aufkochen lassen, und ein bisschen einkochen. Für die Crème das Schlagobers steif schlagen und mit dem Joghurt und dem Vanillezucker vermischen. Ofen ausschalten und die Pavlova auskühlen lassen. Diese mit der Creme, dem Rhabarber & frischen Erdbeeren servieren.

**Schon gewusst?** Die Pavlova ist eine Torte aus Baisermasse, benannt nach einer russischen Ballerina.

TIPP



## JETZT BESTELLEN!

aus Nussbach, OÖ

### PUTENFLEISCH VOM BIOHOF ZAUNER

Auslieferung in KW 23 (3.-9.6.19) Bestellen bis Fr, 24. Mai 19

001608 **Das Vielseitige** ca. € 50.-  
1 kg Schnitzlerl; 0,9 kg Flügerl; 0,5 kg dunkles Geschnetzeltes

001609 **Das Feine** ca. € 50.-  
1 kg Schnitzlerl; 1 kg Rollbraten

001610 **Das Große** ca. € 153.-  
1,5 kg Schnitzlerl; 1,5 kg Brust im Ganzen; 0,9 kg Flügerl;  
2 Unterkeulen (je ca. 0,5 kg), 2 kg Rollbraten

008925 **Das Eilige** ca. € 47.-  
6 Medallions; 1 Filet (ca. 0,3 kg); 0,9 kg Flügerl; 2 Spieße

008926 **Das Sparsame** ca. € 35.-  
1 Oberkeule (ca. 0,8 kg); 0,5 kg helles Geschnetzeltes;  
2 Unterkeulen (je ca. 0,5 kg)

PREISE SIND RICHTPREISE  
GEWICHTSGENAUE ABRECHNUNG!

von Birgit Achleitner



## HAUSG'MOCHT vom Biohof in KW 22 (27.5.-2.6.2019)

001817 Spargelcremesuppe 410ml / € 4,90

001792 Kaspessknödel 6 Stk. 420g / € 6,50

Vorschau KW 23: Erdäpfel-Schwammerleintopf, Gemüsestrudel mit Bärlauch

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).

**SABRINA KOCHT** heißt der Foodblog der 30-jährigen Kirchdorferin Sabrina Winter, die für ihr Leben gern in der Küche steht und als begeisterte Biokisten-Kundin u.a. auch viele unserer Rezeptideen nachkocht. Schauen Sie doch einmal rein in den kreativen Fundus für Koch- & Backbegeisterte: <https://sabrinakocht.wordpress.com/>

## LIEFERTAGE VERSCHOBEN



In KW 22 (27.5.-2.6.) verschieben sich die Lieferungen ab Donnerstag aufgrund von Christi Himmelfahrt um einen Tag!

In KW 24 (10.-16.6.) verschieben sich alle Lieferungen ab Montag aufgrund von Pfingsten um einen Tag!

## ES GRÜNT SO GRÜN DER BROKKOLI

Wussten Sie, dass Brokkoli auch Spargelkohl genannt wird und ein sogenanntes Feingemüse ist, das größtenteils aus Stielen und Blütenknospen besteht? **Lagerung:** Brokkoli nicht neben Früchten aufbewahren, die Ethylen abgeben (Äpfel, Orangen, Tomaten etc.). Dann vergilbt er noch rascher!



**NIX-WEGWERF-TIPP:** Sein Strunk kann ebenfalls verwendet werden. Einfach wie Kohlrabi zubereiten, er besitzt auch ein ähnliches Aroma wie dieser. Aufgrund der längeren Garzeit wird der Strunk aber getrennt von den Röschen gegart.

Produkt der Woche



07272 / 2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at



gedruckt auf Recstar  
hergestellt aus 100%  
entfärbtem Altpapier