

Die Sonne kann jetzt kommen ...

Bereits im Frühling können wir unsere Haut stärken und auf die vermehrte Sonneneinstrahlung vorbereiten. Mit natürlicher Pflege von außen und unterstützenden Lebensmitteln von innen.

Kleine Anekdote am Rande

„So hat Günters Mutter z.B. schon immer auf das frühzeitige Einreiben der Haut mit Olivenöl geschworen“, erzählt Ilse Achleitner. „Sie hat Günter so damit angesteckt, dass er mir und den Kindern im Urlaub ständig mit dem Olivenöleinreiben in den Ohren lag.“

Die richtige Sonnenpflege

Unsere natürliche Sonnenpflege von Biarritz bietet hohen Schutz ohne weiße Rückstände zu bilden und ist wasserfest. Sie ist nicht nur bio-zertifiziert und umweltfreundlich, sondern verwendet auch keine Treibgase und organische Lösungsmittel. Neben dem naturreinen, mineralischen Lichtschutzfilter gilt es v.a. auch nach der Sonne, die Haut zu nähren und mit Feuchtigkeit zu versorgen, u.a. mit dem After Sun Fluid oder dem multifunktionalen Trockenöl für Haut und Haar.

SONNENSCHUTZ MIT LEBENSMITTELN:

Zink: Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Hirse, Haferflocken, Sojabohnen, Quinoa, Nüsse

Lycopin: Tomaten (*nur gekocht, sonst ist der Nährstoff gebunden und nicht wirksam*)

Beta-Carotin: Karotten, Paprika, Spinat, Brokkoli, Pfirsiche, Nektarinen, Marillen

Vitamin C: Paprika, Kraut, Kohlgemüse, Zitrusfrüchte

Let the sun shine,
let the sun shine in,
the sun...

Beta-Carotin verleiht der Haut auch einen schönen, gesunden Teint.






TIPP



NATÜRLICH SONNENGESCHÜTZT



...mit bio-zertifizierter Sonnenpflege von Biarritz

- 
011982 Sonnencreme Gesicht LSF 30 50ml € 16,90
hohe Feuchtigkeitspflege und Sonnenschutz in einem
- 
011985 Sonnenmilch LSF 30 100ml € 20,90
mit hochwirksamem Radikalfänger aus Rotalgen-Extrakt Alga Gorria
- 
011986 Sonnenspray LSF 30 125ml € 20,90
dank der Sprayform einfach aufzutragen, leichte flüssige Textur
- 
011989 After Sun Fluid 150ml € 16,00
angenehm frisches Hautgefühl, leicht und nicht klebend, für alle Hauttypen
- 
015107 Kinder Sonnencreme LSF 50+ 100ml € 22,90
sanfte, hypoallergene Formulierung ohne Konservierungs- oder Duftstoffe
- 
013520 Trockenes Gesichts-Körper- und Haaröl 100ml € 22,19
4 Pflanzenöle versorgen Haut und Haar (Hanf-, Camolina-, Sonnenblumen-, Pflaumenkernöl), auf trockenes Haar auftragen

„Sowohl wirksam und optimal verträglich, als auch unschädlich für alle Meeres-Lebewesen“ – das Motto der beiden Unternehmensgründer und Surfer Muriel und Jean Marc Dubois.

ERDBEEREN VON UNSEREN FELDERN

Diese Woche finden Sie Erdbeeren von unseren eigenen Feldern in der Biokiste, die wir dieses Jahr das erste Mal für Sie gepflanzt haben.

Auch bei den Enkerln Felix und Tobias kommen die fruchtig frischen roten Leckereien wie man sieht besonders gut an...



Opa-Vormittag:
Enkerl Felix
und Tobias
beim Vorkosten
am Achleitner-
Erdbeerfeld.



INFO: Aufgrund der schwierigen Witterung kann die Verfügbarkeit der Erdbeeren in den kommenden Wochen variieren. Werfen Sie deshalb u.a. auch öfters einen Blick in unseren Webshop wenn Sie Erdbeeren dazubestellen möchten. Hier finden Sie kurzfristig unser Erdbeer-Angebot.



Produkt der Woche

FRÜHKRAUT Das erste zarte Spitzkraut ist besonders mild und aromatisch im Geschmack und kann vielseitig verwendet werden. Eine exotisch-feine Note bekommt es in Kombination mit Kokos. In Kokosöl braten, mit Kokosmilch aufgießen und/oder mit Kokosraspeln garnieren. Nicht vergessen: Kraut verträgt sich gut mit Kümmel - das wirkt sich positiv auf die Verdauung aus und beugt Blähungen vor.



Mangold-Quinoasalat mit Roten Rüben

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

½ Tasse Quinoa, 1 Mangold, 1 Rote Rübe mit Grün, 1 Zwiebel, 2 TL Gemüsebrühepulver, ½ Paprika, ¼ Salatgurke, 3 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Quinoa lt. Packungsanleitung gar kochen. Mangoldblätter und -stiele fein schneiden. Rote Rübe ebenfalls gar kochen und würfeln, Grün beiseite legen. Paprika und Gurke ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden und Zwiebel fein hacken. Quinoa ein wenig auskühlen lassen und mit den anderen Gemüsezutaten vermengen. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem frisch gehackten Rote Rübengrün verfeinern.



Gemüse-Vollkorn-Burger

Für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 20 Min.

1 Kohlrabi, 1 Melanzani, 200g Karotten, 1 EL Apfelessig, 1 TL Honig, 3 EL Butter, ½ Limette oder Zitrone, 1 EL Kräutergemisch, 100g Semmelbrösel, 2 EL Haferflocken, 2 Eier, 5 EL Öl, 3 EL Mehl, 8 Scheiben Vollkornbrot, Salz, Pfeffer

Kohlrabi und Melanzani in ca. 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und Kohlrabischeiben in Salzwasser bissfest garen und etwas abkühlen lassen. Butter mit Limettenschale und -saft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten raspeln und mit fein gehackten Kräutern mischen. Dann mit Essig, Salz, Pfeffer und Honig würzen. Haferflocken mit Semmelbrösel mischen. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Kohlrabi- und Melanzanischeiben in Mehl, dann in Ei und Bröseln wenden. Danach in Öl portionsweise goldbraun backen. Brot mit Zitronenbutter bestreichen, mit Rohkost belegen, je 1 Kohlrabi- und 1 Melanzanischeibe daraufsetzen. Mit zweiter Brotscheibe zudecken, diagonal in Hälften schneiden und servieren.



Herzhaftes Kraut-Curry mit Linsen

Für 3-4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

1 Frühkraut, 3 Erdäpfel, 3 Karotten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Chilipulver, 3 EL Kokosöl, 1 EL Kurkuma, 1 EL Kreuzkümmel, 200ml Kokosmilch, 250ml Gemüsebrühe, 100g rote Linsen, Salz, Pfeffer

Kraut in feine Streifen schneiden. Erdäpfel in Würfel und Karotten in Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hacken und gemeinsam mit Kurkuma und Kreuzkümmel in einer Pfanne mit Kokosöl anbraten. Gemüse hinzufügen und einige Minuten braten lassen. Kokosmilch und etwas Gemüsebrühe zugießen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Linsen mit etwas Gemüsebrühe hinzufügen und weitere 10 Min. garen. Restliche Suppe wenn nötig noch zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und mit Reis oder Weißbrot servieren.



Erdbeer-Wassermelonen-Slush

Für 3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 10 Min. min. 3h Einfrierzeit

200g Erdbeeren, 1 Miniwassermelone, Saft von 2 Limetten, Minzblätter

Miniwassermelone in Würfel schneiden und von den Kernen möglichst befreien. Diese für mindestens 3-4 Stunden einfrieren. Gefrorene Melonenwürfel einige Minuten antauen lassen und gemeinsam mit den vom Blattwerk entfernten Erdbeeren in ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixer bzw. Pürierstab fein mixen bis der Slush eine cremige Konsistenz hat. Den Limettensaft hinzufügen und mit Minzblätter und Ihrer Lieblingszutat verfeinern: Entweder mit einer Kugel Eis oder auch etwas Alkohol wie z.B. Gin oder Rum zu einem feinen Cocktail für laue Sommerabende.



Fenchel-Päckchen mit Pilzen & Ricotta

Für 2-3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 20 Min.

1 Fenchelknolle, 1 Blätterteig, 125g Pilze, 150g Ricotta, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 1 EL gehackte Walnüsse, 1 EL frische Kräuter, 1 TL schwarzer Sesam

Den Fenchel in sehr feine Streifen und Pilze blättrig schneiden. Den Blätterteig in 8 Quadrate schneiden, Ecken jedes Quadrats locker in die Mitte einschlagen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Ricotta mit Honig, Salz und Pfeffer glatrühren, Paprikapulver hinzufügen und auf jedes Päckchen einen Klecks geben. Mit Fenchelstreifen und Pilzen belegen, mit Nüssen, Sesam und Kräutern toppen und für ca. 15 Min. bei 200°C goldbraun backen.

aus Nussbach, ÖÖ

JETZT BESTELLEN!

LAMM-Grillfleisch VON FAM.GNIGLER



Auslieferung in KW 25 (17. - 23.6.2019) Bestellung bis Mo, 7.6.2019

001875	Grillfleisch natur (ca. 1 kg)	€ 32,50/kg
001876	Grillfleisch mariniert (ca. 1 kg)	€ 33,50/kg
000695	Grillspieße natur (3 Stk.)	€ 46,90/kg
000694	Grillspieße mariniert (3 Stk.)	€ 47,90/kg
000689	Kotelett natur (ca. 1 kg)	€ 36,90/kg
000690	Kotelett mariniert (ca. 1 kg)	€ 37,90/kg
000685	Keule/Scheiben natur (ca. 1 kg)	€ 32,50/kg
001880	Keule/Scheiben mariniert (ca. 1 kg)	€ 33,50/kg

von Birgit Achleitner



HAUSG'MOCHT vom Biohof in KW 23 (3.-9.6.2019)

001807	Erdäpfel-Schwammerleintopf	410ml / € 5,80
001810	Gemüsestrudel mit Bärlauch	300g / € 6,50

Vorschau KW 24: Paprikacremesuppe, Murbodner Fleischlaibchen

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



TIPP



002582 Ricotta 250g € 2,89
typisch italienischer Frischkäse von bioverde

LIEFERTAGE VERSCHOBEN



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

VOM EIGENEN BAUERNHOF

Produkt der Woche



Kohlrabi

Frühkraut



Erdbeeren



Fenchel



Mangold

Diese Woche in der Biokiste



07272 / 2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at



gedruckt auf Recstar
hergestellt aus 100%
entfärbtem Altpapier