

Wie konsumiere ich BIO?

Der steigende Konsum von Bio-Lebensmitteln ist erfreulich - seit 2013 ist er lt. AMA im österreichischen Lebensmittel-Einzelhandel um die Hälfte gewachsen. Mittlerweile greifen Konsumenten bei 10% aller Lebensmittel zur Bio-Version. Davon werden drei von vier Bio-Produkten über die Supermarktketten gekauft.

Preis- und Konkurrenzdruck für Bio-Lieferanten in Handelsketten
Doch gerade im Discounter und Lebensmitteleinzelhandel steigt auch der Preis- und Konkurrenzdruck für die Bio-Bauern und gefährdet den Erhalt kleinbäuerlicher Strukturen. Da dort Bio-Produkte über Eigenmarken verkauft werden und der Bauer dahinter austauschbar bleibt, gilt häufig das Prinzip: Wer nicht billig genug produziert, wird ersetzt. Das hat für uns mit dem Bio-Gedanken nicht mehr viel zu tun!

Die Frage wo und wie wir Bio konsumieren ist unserer Meinung nach ausschlaggebend, ob wir in eine nachhaltige lebenswerte und enkelgerechte Zukunft schauen.

Erhalt kleinbäuerlicher Strukturen und echter Partnerschaften
Denn lt. UN werden langfristig kleinbäuerliche Strukturen für die Welt ernährung zuständig sein. Wir am Biohof Achleitner setzen uns als familiengeführter Betrieb seit fast 30 Jahren für echte Partnerschaften ein. Unsere Bauern sind nicht nur Stars idyllischer Werbespots oder

Ihr Handeln zählt!

GÜNTER ACHLEITNER



KOMMENTAR:

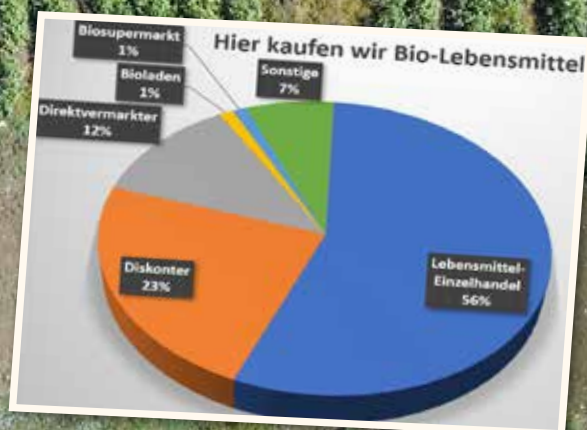
Die Zukunft liegt in unseren aber auch in Ihren Händen. Deshalb wünschen wir uns einerseits bewusste Konsumenten die nachfragen, hinterfragen und sich informieren, um Konsumentendruck statt Preisdruck zu generieren. Andererseits plädieren wir seitens der Politik für mehr Subventionsmodelle, die eine nachhaltige Landwirtschaft zum Ziel haben und größere Unterstützung in Sachen Umstellungsförderungen für Landwirte. Gleichzeitig wäre die Anwendung des Verursacherprinzips auf die konventionelle Landwirtschaft interessant, wo Folgen für Gesundheit, Natur und Umwelt – Wasserverunreinigung, Insekten etc. – miteinbezogen werden.

Teil einer Marketingstrategie. Wir kennen unsere Lieferanten persönlich mit ihrer Geschichte, Familie und ihren Herausforderungen. Wir besuchen und unterstützen diese auch regelmäßig – von der Umstellung auf Bio, über die Kompostierung bis zur gemeinsamen Anbauplanung.

Sie als KundInnen haben die Wahlmöglichkeit, welches zukünftige Produktions- und Handelssystem sie stärken wollen – die bäuerlichen Kleinstrukturen und Vermarktungsnetzwerke oder die industrielle Landwirtschaft und den anonymen Einkauf in den Supermärkten.

Stellen Sie gern Ihre Bio-Fragen an Günther & Ilse Achleitner unter marketing@biohof.at.

Wir beantworten diese in der „NACHGEFRAGT“-Serie (demnächst in unserem Kundenbrief).



79% der Bio-Lebensmittel werden in den Handelsketten gekauft - und wo kaufen Sie?

Quelle: APA/AMA erschienen OÖN 13.2.19

KRÄUTERTÖPFE FÜR ZU HAUSE:

pro
Kräutertopf
€ 2,65

Auslieferung KW 14+ 15 (1.-12.4.2019), 1 Woche Vorbestellfrist!

Topfgröße jeweils 12cm

Kräuter

008124	Basilikum
008125	Basilikum rot
014909	Basilikum Piccolino
008126	Thai-Basilikum
008127	Zitronen-Basilikum
008129	Dill
008131	Kerbel
008132	Koriander
008134	Majoran
008139	Rucola
008128	Bohnenkraut
013639	Sauerampfer
008213	Wermut
008133	Liebstockel
008135	Oregano
008136	Oswegokraut



008137	Petersilie kraus
008138	Petersilie glatt
008130	Estragon
008036	Schnittlauch
008141	Schnittknoblauch
008140	Salbei
008142	Thymian
008144	Zitronenmelisse
008212	Pimpinelle
008143	Ysop
013637	Rosmarin
012161	Zitronengras

Essbare Blüte

008209	Kapuzinerkresse
008327	Ringelblumen
010417	Gewürztagetes
010416	Borretsch

VORTEILE FÜR UNSERE BAUERN:

Durch unseren Einsatz für die kleinstrukturierte Landwirtschaft kann und soll auch der kleine Biobauer überleben – durch **Echte Partnerschaften**. Das heißt für uns:

- 1 **Garantierte Absatzmengen** durch gemeinsame Anbauplanung
- 2 **Faire Preise** und eine korrekte Rechnung, damit es sich rechnet – für die Bauern, die Umwelt und den Konsumenten.
- 3 Die Liebe zum Boden ist es, die uns verbindet. Entgegen Monokulturen fördern wir die **Sortenvielfalt** und bringen **alte Raritätsorten** wieder auf die Teller.
- 4 **Verschiedene Vermarktungsmöglichkeiten** (Frischmarkt, Bio-kiste, Großhandel...) bieten große Flexibilität. So kann kurzfristig auf Ernteverchiebungen bzw. verfügbare Mengen reagiert werden. Durch die wöchentliche Mengenplanung in der Biokiste kommt es z.B. zu keinen Über- und Restbeständen („Nix wegwerfen“).
- 5 **Persönliche Beziehung** zu den Lieferanten, deren Marke und den Personen. Qualitätsvorteil und -sicherung für Ihre Produkte!
- 6 Wir kennen die Anliegen unserer Lieferanten, da wir **selbst Biobauern der ersten Stunde sind**.



BIOHOF ACHLEITNER

Alle Produkte aus kontrolliert biologischer Erzeugung LACON AT-BIO-402
Unterm Regenbogen 1 | 4070 Eferding | Tel 07272 / 2597 | www.biohof.at | dieBiokiste@biohof.at
Fotos, Grafiken, Illustrationen: de.fotolia.com, Biohof Achleitner



Zucchini-Pasta mit Mangold und Brokkoli

Für 2 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

500g Zucchini, 1 Brokkoli, 1 Mangold, 1 Zwiebel, 6 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Mandelstifte, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Zitronenschalenabrieb, Salz, Pfeffer

Für das Pesto 200g Zucchini raspeln. Gemeinsam mit dem gehackten Knoblauch, den Mandelstiften, dem Zitronensaft und -abrieb sowie 4 EL Olivenöl mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghettis schneiden. Zwiebel hacken, Mangold in Streifen schneiden und Brokkoli in Röschen zerteilen. Zucchini und Brokkoli kurz für 2-4 Minuten in ein wenig gesalzenem Wasser bissfest garen. Zwiebel in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten, Mangold hinzufügen und kurz mitbraten. Brokkoliröschen untermischen, salzen, pfeffern. Zuchinispaghetti mit dem Pfannengemüse auf Tellern anrichten und mit Pesto garnieren.

TIPP: Wer keinen Spiralschneider besitzt, schneidet Zucchini in möglichst dünne Streifen.



Feines Rettich-Erdäpfelsüppchen

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

1 schwarzer Rettich, 3 große Erdäpfel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, 1 Zwiebel, 500ml Gemüsebrühe, 1 Schuss Weißwein, 100ml Schlagobers, Salz, Pfeffer, Muskat

Erdäpfel in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in ein wenig Öl anschwitzen. Erdäpfelwürfel dazugeben, salzen, pfeffern und nach einigen Minuten mit Weißwein ablöschen. Kurz einköcheln lassen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Solange köcheln bis die Erdäpfel bissfest sind. Den geschälten und in dünne Scheiben geschnittenen Rettich noch hinzufügen und kurz mitdünsten. Alles pürieren, mit Muskat und Schlagobers verfeinern und servieren.



Süßkartoffelpizza mit Bärlauch-Pesto

Für 2-3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Für den Boden: 600g Süßkartoffeln, 180g Mehl, Salz, Pfeffer, Oregano

Für den Belag: 15 Cherrytomaten, 1 Mozzarella
Für das Pesto: 100g Walnüsse, 1 Bund Bärlauch, 40g Parmesan, 7 EL Öl, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Walnüsse, Knoblauch und Bärlauch fein hacken, Parmesan reiben. Gemeinsam mit dem Öl fein pürieren bis eine homogene Masse entsteht und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Süßkartoffeln mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen. Abkühlen lassen, schälen, in grobe Stücke schneiden und pürieren. Mehl untermischen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes und bemehltes Blech streichen und bei 200°C ca. 15 Minuten im Backofen vorbacken. Danach das Pesto nach Belieben auf Pizzaboden verteilen, mit Tomatenhälften und Mozzarellascheiben belegen. Pizza noch 10 Minuten ins Rohr bis der Mozzarella geschmolzen ist und vor dem Servieren ev. mit Kresse oder anderen Sprossen bestreuen.



Pastinaken-Apfel-Creme mit Maracujatopping

Für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

200g Pastinaken, 300g Apfel, 50ml Schlagobers, 2 Eiweiße, 1 TL Honig, 1 Blatt Gelatine (od. Agar-Agar) 2 Maracujas

Klein gewürfelte Pastinaken und Äpfel mit ein wenig Wasser (ca. 6 EL) zu Mus garen. Fein pürieren und abkühlen lassen. Eiweiße steif schlagen und das Schlagobers ebenfalls. Beides vorsichtig unter das Mus heben. Honig einrühren. Gelatine oder Agar-Agar auflösen und teelöffelweise ein wenig von der Apfel-Pastinaken-Mischung in die Gelatine rühren. Diese dann unter die Creme heben. Gegebenenfalls noch ein wenig nachsüßen und in Schälchen füllen. Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch mit dem Löffel als Topping auf die Creme verteilen.

MARACUJAS IN DER BOKISTE

INFO

Als tropische Frucht mag die Maracuja keine Kälte – daher bitte nicht im Kühlschrank lagern. Die Früchte entfalten erst ihr volles Aroma, wenn ihre Schale schon leicht schrumpelig ist.

Verwendung: Einfach aufschneiden und wie eine Kiwi mitsamt den Kernen auslöffeln.

JETZT BESTELLEN!

PUTENFLEISCH VOM BIOHOF ZAUNER

Auslieferung in KW 15 (8. - 14.4.2019)

Bestellfrist Fr, 29. März 2019

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

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

001610 Das Große ca. € 147.-
1,5 kg Schnitzlerl; 1,5 kg Brust im Ganzen; 0,9 kg Flügelr;
2 Unterkeulen (je ca. 0,3 kg), 2 kg Rollbraten

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

008926 Das Sparsame ca. € 30.-
1 Oberkeule (ca. 0,8 kg); 0,5 kg Geschnetzeltes hell; 2 Unterkeulen (je ca. 0,3 kg)

Preise sind Richtpreise (Pakete werden gewichtsgenau abgerechnet.)



von Birgit Achleitner

HAUSG'MOCHT vom Biohof in KW 14 (1.-7.4.2019)

001780 Chili sin carne mit Tofu 410ml / € 5,80

001797 Serviettenschnitte (getr. Tomaten, Mozzarella) 420g / € 6,50

Vorschau KW 15: Knoblauchcremesuppe, Hascheeknödel

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

Der erste Bärlauch ist da!



PRODUKT der Woche

In Ihren Biokisten finden Sie dieses Mal heimischen Bärlauch aus eigener Landwirtschaft. Dieser stammt aus Wildsammlung von bio-zertifizierte Waldflächen in Polsing bei Alkoven. Hier beim Elternhaus von Ilse Achleitner wächst er seit eh und je in Hülle und Fülle.

Lagerung: Beim Trocknen verliert der Bärlauch sein Aroma, deshalb frisch verwenden, einfrieren oder konservieren. Um ihn einige Tage frisch zu halten, sollte der Bärlauch in einem feuchten Tuch eingewickelt im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Bärlauch ist reich an Vitamin C und Magnesium. Zusammen mit Mangan und Eisen unterstützt er so unsere Abwehrkräfte.

Bald ist Pflanzenmarkt am Biohof

TERMIN

- 🕒 Gemüsepflanzen und alte Sorten
- 🕒 Heil- & Gewürzkräuter
- 🕒 Wildstauden & Sträucher
- 🕒 Vogel-Windmühlen & Kupfer-Gartengeräte
- 🕒 Kunsthandwerk rund um Garten und Küche
- 🕒 Verkostungen

🕒 Geheimnisse der Bienenwelt FR ab 13 Uhr, SA ab 9 Uhr mit BeeHero Markus Bleich

NEU: Biologische Balkon- und Sommerblumen Alpakas zum Streicheln (Alpaka-Fairtrade-Mode & andere Alpaka-Produkte (Decken, u.v.m.)

FR, 26. April
9-18 Uhr
&
SA, 27. April
9-14 Uhr



07272 / 2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at



gedruckt auf Recstar hergestellt aus 100% entförtem Altpapier