

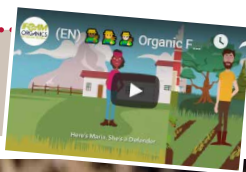
# Mit der Natur, nicht gegen sie!

Wenn man bedenkt, dass in **einer Hand voll Erde mehr Mikroorganismen als Menschen auf unserem Planeten** leben, wird einem bewusst, wie sensibel dieses Ökosystem ist, das unseren Boden fruchtbar hält.

Alle Maßnahmen im biologischen Anbau sind im Gegensatz zur konventionellen Landwirtschaft auf eine **Pflege des Bodenlebens** und des organischen Substanzkreislaufs für eine dynamische Boden- und Humusaktivität ausgerichtet, um die **Fruchtbarkeit unserer Böden zu erhalten**. So kann ein nachhaltiges Bewirtschaftungssystem für die Landwirtschaft geschaffen werden. Z.B. mobilisiert die richtige Fruchtfolge die Nährstoffe, hilft Unkräuter zu unterdrücken und bindet Stickstoff im Boden. Der Einsatz von rein biologischem Pflanzenschutz (Nützlinge) sowie natürlicher Pflanzennahrung aus Kompost und Le-

## VIDEO-TIPP:

IFOAM Organics hat im Zuge der Kampagne #goodfood4all ein sehenswertes Video herausgebracht: <https://makeeuropesustainableforall.org/good-food-for-all/>



Unsere Kompostwendemaschine bei der Arbeit :-)



**PLANTUP  
SPRÜHFLASCHE  
750ml € 11,90**

Natürlich gegen  
Schadpilze für Obst,  
Gemüse, Kräuter  
und Blumen



**TIPP für  
den  
Hausgarten**

guminosen ist essentiell. In Kombination mit mechanischen Pflegemaßnahmen wie Hacken, Striegeln und Abflammen von Unkrautkeimlingen sowie dem händischen Absammeln von Schädlingen wird der Unterschied von BIO deutlich.

**Mit der Natur, nicht gegen sie – und für einen gesunden Boden!** So lautet unsere Devise.

## KOMMENTAR:

### Wie wird am Biohof Achleitner gedüngt?

„Kompost ist die Grundlage für die Nährstoffversorgung unserer Kulturen – diesen stellen wir in unserer Kompostieranlage selbst her. Dazu mischen wir Gemüseabfälle mit Effektiven Mikroorganismen und Urgesteinsmehl und schichten sie mit etwas Häckselgut, ein wenig Pferde- oder Kuhmist, ca. 10% Erde und etwas Restkompost (mit der Mikroorganismenflora) auf. Die Walme werden regelmäßig belüftet. Nach 6-8 Wochen kann der reife Kompost auf die Felder ausgebracht werden. Außerdem stellen wir aus reifem Kompost auch Komposttees her, die auch als Pflanzenstärkung dienen.“

GÜNTER ACHLEITNER



## BIO WISSEN BODEN- & PFLANZENNAHRUNG

### 🌱 Selbst entwickelt und jahrelang bewährt...

...in unserer eigenen Landwirtschaft hat sich der biologische Pflanzenstärker "PLANTUP" auf Basis von Schalen und Resten aus Zwiebel- und Knoblauch. Er wurde von den Biobauern Herbert Wiesinger und Günther Achleitner entwickelt und schützt gegen Schadpilze und Wildfrass bzw. vermindert Krankheits- und Schädlingsbefall.

### 🌱 Rund 1.000 m³ Bio-Kompost...

...wird jährlich in unserer Landwirtschaft selbst hergestellt. Wichtig ist die richtige Zusammensetzung des Ausgangsmaterials (siehe Kommentar). Nur wirklich reifer Kompost wird auf die Felder ausgebracht und unmittelbar eingearbeitet (da die Mikroorganismen "im Dunklen" weiterarbeiten). Damit sind die wertvollen Stoffe für die Pflanzen sofort verfügbar. Die Kompostierung am Biohof ist wichtiger Teil unsere NIX-WEGWERFEN Kreislaufs – eigene Gemüseabfälle finden als Kompost wieder wertvollen Einsatz!

### 🌱 Komposttees...

...sind Extrakte, d.h. Wasserauszüge aus gutem, reifen Kompost und Kräutern. Diese werden mit Mikroorganismen versetzt und dienen der Bodenbelebung. Komposttees werden vor allem im Gewächshaus für unsere Fruchtgemüsekulturen wie Gurken und Paprika zur Stärkung verwendet.

## WIR STELLEN VOR...

### OBSTWEIDE Neuer Lieferant für Bio-Trockenobst und mehr

Bereits seit 25 Jahren bewirtschaftet Familie Schallauer-Ledermüller ihren 9ha großen Betrieb in Waldneukirchen biologisch. Sie ernten von ca. 600 Bäumen u.a. Äpfel, Birnen, Zwetschken und Walnüsse. Die naturnahe Bewirtschaftung und der Erhalt der Streuobstwiesen ist der Familie ein großes Anliegen. Daher werden die Wiesen von Schafen beweidet, so entsteht ein natürlicher Kreislauf aus Beweidung und Düngung.



NEU im Sortiment

### GESUNDE SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH

Perfekt für die Outdoorsaison - zum Wandern, Picknicken & Co!

014711 Knusperwürfel Walnuss, 100g	€ 4,50
014712 Knusperwürfel Dörrzwetschke, 100g	€ 4,50
014706 Apfelringe, 80g	€ 3,50
014707 Dörrzwetschken, 150g	€ 3,90
014709 Dörrobstmix, 120g	€ 4,40





## Melanzani-Minipizza mit Kräuter-Tomaten

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

1 Melanzani, 3 EL Olivenöl, 250g gewürfelte Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 40g geriebenen Parmesan, 40g Mozzarella, Salz, 1 Bund Kräutermix

Melanzani in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ein wenig salzen, kurz rasten lassen und nach ca. 10 Minuten trocken tupfen. Gehackten Knoblauch in Olivenöl anrösten und gemeinsam mit den frischen Tomaten kurz köcheln lassen. Wenn die Sauce nach ca. 15 Minuten eingedickt ist, salzen und auf den Melanzanischeiben verteilen. Mit frisch gehackten Kräutern und geriebenem Käse bestreuen, kurz für ca. 15 Minuten bei 190°C überbacken.

**TIPP:** Eines mögen Melanzani nicht - gekocht oder gedünstet werden. Dann schmecken sie fad und bitter. Und: Erst kurz vorm Verarbeiten schneiden, da sie schnell eine braune Färbung annehmen.



## Spinat-Tofu-Burger mit Blattsalat

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 15 Min.

300g Blattspinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Handvoll Blattsalat, 1 Avocado, ½ Pkg. Tofu, 2 TL Sonnenblumenkerne, 2 TL Leinsamen, ½ TL Paprikapulver edelsüß, ½ TL Kreuzkümmel, Olivenöl, 2 Burgerbrote

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in ein wenig Olivenöl anschwitzen. Kreuzkümmel und Paprika dazugeben. Sonnenblumenkerne und Leinsamen in der Küchenmaschine möglichst fein schrotet. Spinat kurz in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen, ein wenig ausdrücken, grob hacken und zu den Samen geben. Zwiebel-Mischung unterheben und alles in einer Küchenmaschine mixen. Tofu hinzufügen und kurz durchmixen (nicht zu fein werden lassen). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Laibchen formen und in ein wenig Öl auf beiden Seiten braten. Blattsalat in mundgerechte Stücke reißen. Avocado aushöhlen und in Würfel schneiden. Aus Olivenöl und Essig eine Marinade rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit Salat und Avocado mischen. Mit den Laibchen in ein Burgerbrot füllen und servieren.



## Gefüllte Süßkartoffeln mit Pilzen & Kräutern

GRILLTIPP



Für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

2 Süßkartoffeln, 200g Kräuterseitlinge, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 40g schwarze Oliven (entsteint), 1 Bund Kräutermix, 60g Crème fraîche, Salz, Pfeffer

Süßkartoffeln ca. 35 Minuten in einem Topf mit Wasser vorkochen. Zwiebel und Knoblauch mit den abgetropften Oliven fein hacken. Kräuterseitlinge in mundgerechte Stücke schneiden. Alles gemeinsam mit den gehackten Kräutern und der Crème fraîche vermengen, sodass eine cremige Fülle entsteht. Süßkartoffeln halbieren und etwas aushöhlen. Süßkartoffelmasse zerdrücken, salzen, pfeffern und die vorbereitete Fülle untermischen. In die Süßkartoffelhälften füllen und je zwei Hälften aufeinanderlegen. In Alufolie oder Backpapier wickeln und in der heißen Glut oder im Backrohr 20 Minuten grillen.



## Pikanter Snackaufstrich mit Äpfeln und Birnen

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

2 Birnen, 2 Äpfel, 3 EL Zitronensaft, 2 Handvoll Nüsse gehackt, 200g Hartkäse nach Belieben (z.B. Emmentaler, Gouda etc.)

Birnen und Äpfel grob reiben. Mit Zitronensaft beträufeln. Käse würfelig schneiden und Nüsse hacken. Alles vermengen und mit einem Standmixer pürieren, sodass eine homogene Masse entsteht. **TIPP:** Schmeckt sehr gut mit Knabbergläck zum Dippen in Kombination mit einem Glas Rotwein.



## Kräuter-Kohlrabigratin mit Süßkartoffel-Pommes

Für 2-3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 45 Min.

2 Kohlrabi, 200ml Milch, 50ml Schlagobers, 2 Eier, 1 Kräuter-Bund, 50g geriebenen Käse, 20g Nüsse gehackt, 20g Haferflocken, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 2 Süßkartoffel, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 5 EL Öl, Dip: 100ml Naturjoghurt, 2 EL Sauerrahm, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kräuter

Süßkartoffeln in 1 cm breite Stifte schneiden. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und 1 EL Öl in einer Schüssel mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Milch, Schlagobers und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den fein gehobelten Kohlrabi in eine feuerfeste Form legen und mit der Eiernischung übergießen. Den Käse mit den Nüssen und Haferflocken mischen, darüberstreuen und bei 180°C ca. 20-25 Minuten gemeinsam mit den Süßkartoffeln backen. In der Zwischenzeit für den Dip Joghurt mit Sauerrahm verrühren, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft und frischen Kräutern abschmecken. Gemeinsam mit dem Gratin und den Pommes servieren.

**TIPP:** Für eine knusprige Gratinkruste sorgen neben Nüssen und Kernen auch zerbröselte Cornflakes oder Tortilla-Chips.

TIPP

Noch mehr Rezeptideen finden Sie auf [www.biohof.at/rezepte](http://www.biohof.at/rezepte)

Produkt der Woche

## KOHLRABI VON DEN EIGENEN FELDERN...



Der Kohlrabi hat sich in den letzten Wochen auf unseren Feldern prächtig entwickelt - jetzt kann der besonders mild und zarte Vertreter der Kohlgewächse auf unseren Freilandflächen geerntet werden.

**Lagerung:** Das Grün entfernen in ein feuchtes Tuch wickeln und im Gemüsesfach des Kühlschranks lagern. **NIX-WEGWERF-TIPP:** Das Grün nicht wegwerfen, sondern verwenden! Die Kohlrabiblätter besitzen einen doppelt so hohen Gehalt an Vitamin C wie die Knolle, der Gehalt an Carotin ist 100 Mal so hoch und der von Eisen und Calcium 10 Mal so hoch - also rein mit den kleingeschnittenen Blättern in Salate, Suppen oder andere Gemüsegerichte.



## JETZT BESTELLEN!



von Birgit Achleitner



### HAUS'GMOCHT vom Biohof in KW 21 (20.-26.5.2019)

001807 Gemüseintopf 410ml / € 5,80

001797 Serviettenschnitte mit getr. Tomaten und Mozzarella 4 Stk. 420g / € 6,50

Vorschau KW 22: Spargelcremesuppe, Kaspresknödel

Noch mehr Haus'gmochts sowie die Auflistung der Zutaten & Allergene finden Sie im Online-Bioladen unter [www.biohof.at/haus'gmocht](http://www.biohof.at/haus'gmocht).



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 RICHTIGE GEWICHTSGENAUE ABRECHNUNG!



07272 / 2597

dieBiokiste@biohof.at



[www.biohof.at](http://www.biohof.at)



gedruckt auf Recstar hergestellt aus 100% entfarbtem Altpapier