

Geflügelte Helfer

umschwirren fleißig unseren Bio-Bauernhof



Die Landwirtschaft braucht die Hilfe der Bienen und diese wie auch Käfer, Schmetterlinge und Vögel brauchen eine ökologische Landwirtschaft, die ihnen eine Existenzgrundlage bietet.

10 Bienenvölker tummeln sich um unseren Bio-Bauernhof herum. Wunderschöne Blühstreifen und Gründüngungsflächen bieten den Bienen neben unseren Gemüsepflanzen Nahrung. Dafür bestäuben diese fleißig und sammeln Honig. Nicht nur bei unseren Ananaskirschen, Physalis, Paprika und Zucchini spüren wir ihre wertvolle Anwesenheit auch in unseren Erträgen.

Von den 109 wichtigsten Kulturpflanzen der Welt sind laut FIBL Österreich rund 87 vollständig auf die Bestäubung von Insekten angewiesen. Dazu zählen u.a. Tomaten, Kürbisse, Brokkoli, Gurken, Kirschen, Marillen, Äpfel, Birnen, Zwetschken, Beeren und Nüsse. Auch die pflanzliche Artenvielfalt verdanken wir den fleißigen geflügelten Helfern.



Oberösterreich blüht auf

Für Biene, Vogel, Schmetterling & Co

„Immer weniger intakte Böden und naturbelassene Flächen führen dazu, dass Insekten zurückgedrängt und die Vielfalt immer stärker verringert wird, so gefährden wir unsere eigene Existenzgrundlage. Auch als Konsument/innen entscheiden wir über die Zukunft von Biene, Schmetterling und Co“, so LR Rudi Anschober. Um dem etwas entgegen zu setzen wurden vom oö. Umweltressort mit Expert/innen die wichtigsten 10 Maßnahmen erarbeitet und die Petition „Rettet die Bienen – für den Schutz von Böden und Artenvielfalt“ gestartet.

Übrigens: Diese sinnvolle überparteiliche Petition können nicht nur Oberöreicher auf www.oobleuehtauf.at unterstützen.

Summ, summ ...
Diesmal als Beilage
in eurer Biokiste

... ein Kärtchen mit Schnittlauchsamen, die darauf warten in eurem Garten, auf eurer Dachterasse, eurem Balkon oder sonst wo zu erblühen.

Bienen fliegen von Blüte zu Blüte, um Nektar und Pollen zu sammeln und bestäuben dabei die Pflanzen, sodass Früchte gedeihen und wie der Samen gebildet werden. Auch andere Insekten wie Schmetterlinge, Hornissen, Wespen und Fliegen tragen zu dieser wichtigen Aufgabe bei.

EINLADUNG ZUM BIOKISTEN-TAG



TERMIN

Werfen wir gemeinsam einen Blick hinter die Kulissen: ... dorthin, wo das Obst und Gemüse wächst und Ihre Biokisten gepackt werden ...

Sa, 7. September 2019

Start am Biohof Unterm Regenbogen

(mit Willkommensdrink & Betriebsführung)

Tour 1 : 9:30 bis ca. 13:00

Tour 2: 10:30 bis ca. 14:00



Danach **Felderrundfahrt** zu unserem Bio-Bauernhof und den benachbarten Partnerbetrieben. Rundgang durch die **eigene Landwirtschaft** (Felder, Kompost, Folienhäuser...)

Die Strecke ist auch für Kinderwagen geeignet. Fahrt retour: Wir laden ♥-lich und gratis zu Kaffee & Kuchen. (Vorher besteht die Möglichkeit zum Frühstück und nachher zum Mittagessen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Daher bitte um Anmeldung: diebiokiste@biohof.at oder 07272/2597

FLEISSIGE MENSCHEN AM BIO-BAUERNHOF



Iulian, das Organisationstalent

Der gebürtige Rumäne ist seit 8 Jahren jede Saison bei uns.

Er ist gelernter Mechaniker und Berufsfeuerwehrmann. An den freien Wochenenden läuft, fischt und reist er sehr gerne. Sein Deutsch ist sehr gut und er ist ein Organisationstalent, weshalb er auch in diesem Bereich mitarbeitet, denn auch in der Landwirtschaft gibt es immer Bürokratisches zu erledigen.



Saisonstart: Ananaskirschen vom eigenen Bio-Bauernhof

Die etwas kleineren nach Ananas schmeckenden Verwandten der Andenbeeren (*Physalis peruviana*) sind wahre Vitaminbomben (A, B und C) und eignen sich hervorragend zum Naschen, als essbare Dekoration für Desserts, im Obstsalat, für Säfte und Smoothies.

Die Früchte dieser Physalisart halten sich länger, wenn sie in ihrer Hülle aufbewahrt werden.

TIPP



Chia-Leinsamenpizza mit Mais, Schinken und Käse

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Min.

140ml Wasser, 14g Chiasamen, 150g Leinsamenschrot, 1 TL Salz, Tomatensauce, 1 TL Oregano, 50g Schinken, 1 Zuckermaiskolben, 100g Käse gerieben

Die Chiasamen in einer Schale mit warmem Wasser 15 Min. einweichen. Hin und wieder umrühren. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Leinsamen und Salz in das klebrige Chia-gelee geben und gut umrühren. 5 Min. ziehen lassen. Ein Backpapier auf einer ebenen Fläche auslegen. Die Masse mit einem Löffel darauf geben und mit einem Blatt Backpapier bedecken. Mit dem Nudelholz gleichmäßig dünn ausrollen. Das obere Papier wieder abziehen.

Den ausgerollten Teig auf einem Backblech in den vorgeheizten Ofen geben und 6 Min. vorbacken. Mit dem Backpapier verkehrt herum auf einer Fläche ablegen und das Papier vorsichtig abziehen. Den Teig wenden und wieder auf das Backpapier legen. Nach Belieben mit Tomatensauce, Oregano, Salz, Mais, Schinken, Käse und Belag nach Wahl belegen. Auch die Ränder mit Tomatensauce einstreichen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Min. backen.



Pilzpfanne mit Karotten

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

200g Austernpilze oder Babykräuterseitlinge, 300g Karotten, 2 kleine gelbe Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Petersilie, 3 EL Crème fraîche

Pilze und Karotten putzen. Karotten in Scheiben schneiden. Geschälte Zwiebeln würfeln. Knoblauch fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anbraten. Karotten und Austernpilze dazu geben und rundherum bräunen. Bei schwacher Hitze 8-10 Min. schmoren, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und grob hacken. Crème fraîche und gehackte Petersilie in die Pfanne geben. Mit Petersilie garniert servieren.



Aufstrich aus Roten Rüben, gelben Zwiebeln und Feta

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 50 Min.

2 Rote Rüben, 1 gelbe Zwiebel, 100g Feta, 50g Sonnenblumenkerne, 4 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Honig, 1 Schuss Zitronensaft, 1 Prise Kreuzkümmel gemahlen

Die Roten Rüben schälen und ca. 30 Min. lang köcheln lassen. Zwiebel in grobe Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Die Roten Rüben grob würfeln und in ein hohes Gefäß geben. Geröstete Zwiebelstücke, Feta, Sonnenblumenkerne, Honig, Sonnenblumenöl und Zitronensaft begeben. Alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.



Mangold-Topfnockerl mit Gorgonzolasauce

Für 3 Portionen | Zubereitungszeit: 35 Min.

1 Mangold, 1/2 Becher Topfen, 4 Eier, 100g Mehl, Salz, Muskat, Pfeffer, 1 Becher Sauerrahm, 100g Gorgonzola, 20g Parmesan

Mangold waschen, mit kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken, sehr gut ausdrücken und klein hacken. In eine Schüssel geben. Mit Topfen, Mehl und Eiern gut mischen, würzen. Mit einem Eszlöffel Nockerl formen, in leicht kochendes Salzwasser geben und ca. 15 Min. ziehen lassen.

Für die Sauce Sauerrahm erwärmen, Gorgonzola darin schmelzen lassen und gut umrühren. Nockerl mit Sauce und geriebenem Parmesan servieren.

003964 Gorgonzola Azzurro
150g € 4,28 (€ 28,50/kg)



ZARTER ZUCKERMAIS



Produkt der Woche

Der Zuckermais mit seinen süßlichen Körnern ist eine der Spezialitäten, die unsere Nachbarin Marianne Leberbauer anbaut.

Zuckermais ist genau genommen ein Getreide, wird aber meist wie Gemüse verwendet. Die süßen Kolben enthalten direkt nach der Ernte viel Zucker, weshalb er auch bei den meisten Kindern sehr beliebt ist. Neben der klassischen Verwendung der Kolben beim Grillen findet man die vom Kolben abgelösten Maiskörner auch in Suppen, Gemüsepfannen, Eintöpfen, Aufläufen, Salaten oder auf der Pizza.

Und so trennt man die Körner vom Kolben: Den Kolben mit der Spitze nach oben auf ein rutschfestes Brett stellen. Mit einem scharfen Messer die Körner langsam von oben nach unten abschneiden. Lässt man nun die Körner in einem großen Topf mit etwas gesalzenem Wasser ca. 5 Min. lang köcheln, so sind sie bereit zur weiteren Verwendung.

FRISCHE ÄPFEL



Alle, die frische Äpfel lieben, kommen jetzt wieder voll auf ihre Kosten. Ab sofort gibt es wieder jede Menge davon. Den Start macht Galmac, eine spritzige süß-säuerliche Apfelsorte mit festem saftigem Fruchtfleisch.

wieder da!

HAUSG' MOCHT vom Biohof in KW 35 (26. - 31.08.2019)



001807 Chili sin carne mit Tofu 410ml € 5,80

001792 Kaspresknödel 6 Stk. 420g € 6,50

Vorschau KW 36: Linsencurry, Gemüselasagne

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

von Birgit Achleitner

WENN MAL WAS ÜBRIG BLEIBT ...



Indisches Gemüsechutney

1kg Gemüse (z.B. Zucchini, Karotten, Kürbis, Süßkartoffel, Paprika, Pastinaken, ... - nur eine Sorte oder bunt durchgemischt) in kleine Stücke geschnitten, 5 Zwiebeln, geschält und geachtelt, 6 Zehen Knoblauch, geschält und zerdrückt, 250ml weißer Essig, 250g brauner Zucker, 70g Rosinen, 1 haselnussgroßes Stück Ingwer, 1 EL Curry, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Zimt, 1 EL Kurkuma, 1 EL Paprikapulver, 1 EL Salz und Chili nach Belieben

Alle Zutaten außer Rosinen in einen großen Topf geben und weich dünsten. Mit den Gewürzen abschmecken und mit einem Pürierstab grob pürieren. Die Rosinen begeben, erneut aufkochen lassen. Eventuell noch einmal nachwürzen und heiß in die vorbereiteten Gläser füllen. Abkühlen lassen. In die Speis stellen und zu indischen Gerichten, Fisch oder Gebrilltem genießen.

nix wegwerfen



07272 / 2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at



gedruckt auf Recstar
hergestellt aus 100%
entfärbtem Altpapier