

# Ab in die Schule

... aber nicht ohne eine gesunde bunte Jause

Die Ferien sind (fast) vorbei und die Vorbereitungen für die Schule laufen auf Hochtouren. Bald schon stellen sich Mamas, Papas, Omas und Opas wieder täglich die Frage, was gebe ich denn meinem Sprößling heute bloß wieder zum Essen mit?

Die Basis bildet oft einmal ein Jausenbrötchen. Es gibt eine Vielzahl leckerer Brote (mit oder ohne Gluten, Vollkorn oder auch nicht), die für Abwechslung in der Jausenbox sorgen. Vollkornbrot enthält besonders viele Ballast- und Mineralstoffe wie auch Vitamine, sodass man nicht gleich wieder Hunger hat. Dinkel-Vollkorntoast ist eine bewährte Alternative für alle Kinder, die klassisches Vollkornbrot nicht so gerne essen. Käse, bunte Aufstriche oder mal etwas Schinken sind beliebte Beläge.

Mit Kräutern und Gemüse lassen sich die Brote sowohl optisch als auch vom Vitamin- und Mineralstoffgehalt her aufpeppen. Auch Gemüsesticks (bunte Karotten, Gelbe Rüben, Gurken, ...) sind recht beliebt. Noch beliebter ist meist Obst, weil es einfach so süß ist. Äpfel und Birnen zählen zu den gesunden Schuljause-Klassikern. Mit Heidelbeeren, Physalis oder Melonen lassen sich hübsche bunte Spießchen zaubern, die sich - wie auch Gemüsespießchen - fein mit leckeren Käsewürfeln kombinieren lassen.

Schlaue Köpfe brauchen überdies öfters mal ein paar Nüsse oder Trockenfrüchte wie Rosinen oder Dörrzweitschen. Aber auch Birnen, Äpfel und Brombeeren sind in der Brainfood-Liste ganz weit oben. Beim Bereiten einer gesunden Schuljause ist der Fantasie keine Grenze gesetzt und bunte Vielfalt angesagt, denn bunt ist gesund.

## Ideen für die Schuljause ... ... unter [www.biohof.at/schulbeginn](http://www.biohof.at/schulbeginn)

012209	Jausen Sackerl	4 Stk.	€ 4,59
014974	Kräuteraufstrich	150g	€ 2,95
002578	Schlemmerecken Sahne	200g	€ 3,29
002983	Gouda Scheiben	100g	€ 1,99
010981	Kabernossi 3 Stk.	210g	€ 7,67
011459	Fruchtjoghurt Kirsche	125g	€ 0,65
014820	Aprikose-Bananen-Riegel	25g	€ 2,49
014706	Apfelringe	80g	€ 3,50



015521	Glasflasche Neopren Faultier	€ 12,90
009383	Glasflasche Neopren Eule	€ 12,90
015523	Lunchbox Faultier	€ 9,99
015522	Lunchbox Eule	€ 9,99



### Süßer Curryaufstrich von Birgit Achleitner

250g Topfen, 3 EL Sauerrahm, 1 Zehe Knoblauch (gepresst), 2-3 TL Currypulver süß, Salz, 1 EL Kräuter (z.B. Basilikum, gehackt)  
Den Topfen mit dem Sauerrahm, dem gepressten Knoblauch, dem Currypulver und den gehackten Kräutern vermengen und mit Salz abschmecken.



## DIE SCHLAUE KISTE

Förder-  
Programm

### Gesundes Obst- und Gemüse für Schulen, Kindergärten & Krabbelstuben

Um den täglichen Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu decken, werden 5 Portionen Obst & Gemüse pro Tag empfohlen. Ernährungsgewohnheiten werden maßgeblich im Kindesalter geprägt. Die Schlaue Kiste macht Appetit auf eine gemeinsame Jause und animiert Kinder, die nicht an den täglichen Verzehr von Obst und Gemüse gewöhnt sind, bei frischen Vitaminen zuzugreifen. Die Agrarmarkt Austria (AMA) fördert im Rahmen des Schulobstprogramms der EU Bio-Jausenobst und -gemüse für Kinder. Die Höhe der Förderung wird 50% der Nettoproduktkosten betragen. Gefördert werden alle öffentlich anerkannten Schulen, Kindergärten und Krabbelstuben.



Nähere Infos auf [www.biohof.at](http://www.biohof.at)  
oder unter 07272 / 2597



## FLEISSIGE MENSCHEN AM BIO-BAUERNHOF

### Senad, der Familienmensch

Sein Onkel lebt in Eferding und war anfangs ein Nachbar des Bio-Bauernhofs in Unterschaden. Senad kommt aus dem Kosovo und begann gleich nach der Schule auf unserem Bio-Bauernhof zu arbeiten. Am liebsten arbeitet er im Warmen, in den Gewächshäusern, wo er Gurken und Paprika erntet.

In seiner Freizeit hier ist er viel bei seinen Verwandten, schaut sich Städte an, geht gerne schwimmen oder an der Donau spazieren. Er freut sich immer sehr auf zuhause, denn dort wartet im Moment neben seiner Frau ein 9 Monate altes Töchterchen auf ihn.



## VORTRAG AM BIOHOF



Sa, 14. Sept., 9 Uhr: Kohlenhydrate, Fette, Proteine  
Wer sind die Guten, wer sind die Schlechten?

Dr. Silke Kranz (Allgemein- und Sportmedizinerin, Triathletin) & Chris RoC Rohrhofer (Powerlifter, RoC Sports Gründer) zeigen, was es zu den Themen Diäten, Nährstoffmangel, ideale Ernährung für Ausdauer- & Kraftsport und für den Alltag zu wissen gibt.







## Saftige Zwetschken aus Österreich

Das Steinobst, das vor allem wegen seiner Süße so beliebt ist, eignet sich bestens zum Backen oder Kochen. Zwetschkenknödel und -kuchen gibt es in allen möglichen Varianten. Aber Zwetschken passen auch gut zu Saurem - zu geräuchertem Käse oder zusammen mit Feta auf einen Flammkuchen wie nebenstehendes Rezept der **Food-Bloggerin Sabrina Winter** beweist.

Produkt der Woche



sabrinakocht.com



## Flammkuchen mit Zwiebel, Feta & Zwetschken

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 60 Min.

Für den Teig: 125g Dinkel- oder Vollkornmehl, 1/2 TL Salz, 1 EL Sonnenblumenöl | Für den Belag: 500g Zwetschken, 150g Sauerrahm, 1 Rote Zwiebel, 1 Pkg Feta, Salz, Pfeffer, Rosmarin

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Für den Teig das Mehl, das Salz und das Öl vermischen und 50ml Wasser hinzugeben. Vermengen und zu einem Teig kneten. Beiseite stellen.

Für den Belag die Zwiebel in Ringe schneiden, den Feta klein schneiden, die Zwetschken entsteinen und in Spalten schneiden. Den Sauerrahm mit Salz, Pfeffer und etwas Rosmarin würzen und abschmecken.

Die Arbeitsfläche gut bemehlen und den Teig mit einem Nudelholz zu einem Flammkuchenteig rollen.

Mit Sauerrahm bestreichen und mit Feta, Zwiebel, Zwetschken und Kräutern belegen und nochmal würzen.

Im Backrohr bei 200°C etwa 15-20 Minuten backen bis der Flammkuchen schön knusprig ist. Den Flammkuchen mit abgezupften Rosmarinnadeln servieren.



## Mais-Karottencremesuppe mit Babykräuterseitlingen

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Min.

1 Maiskolben, 1/4l Milch, 1/2l Wasser, 1 TL Suppenbrühe, 20g Butter, 1 kleine Zwiebel, 200g Karotten, 100g Babykräuterseitlinge (oder andere Pilze), 1 Eigelb, 3 EL Schlagobers, Salz, Pfeffer, Petersilie  
Milch mit 1/4l Wasser zum Brodeln bringen und den geschälten und geputzten Maiskolben darin etwa 20 Min. kochen. Herausnehmen und Körner ablösen. Milch-Wasser-Mischung ebenso wie 3 EL Körner zur Seite stellen.

Zwiebel fein hacken und Karotten würfeln. Pilze putzen. Petersilie waschen und hacken. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und Kräuterseitlinge darin braten bis sie gar sind. Herausnehmen und zur Seite stellen. Die andere Hälfte Butter im Topf zerlassen und Zwiebel darin anschmoren. Karotten beigeben und etwa 10 Min. mitdünsten. Milch und das restliche Wasser sowie Suppenbrühe einrühren. Pürieren.

Eigelb und Obers verquirlen und mit der heißen Gemüsesuppe vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Maiskörnern, Babykräuterseitlingen und Petersilie bestreut servieren.



002658 **Mayonnaise vegan**  
250ml € 3,49



## Kürbis-Käse-Puffer

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Min.

1 kleiner Hokkaido (oder die Hälfte eines großen), 150g Bergkäse (oder irgendeinen anderen Hartkäse), 60g Dinkelmehl, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 20g Butter

Kürbis vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch grob reiben. Geriebenen Kürbis salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Kürbis ausdrücken. Mit Käse, Ei und Mehl vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Hände befeuchten und kleine Laibchen formen. In einer Pfanne mit etwas Butter beidseitig ca. 7 Minuten knusprig braten.

**Tipp:** Schmecken hervorragend mit einem Knoblauch-Joghurt dip und grünem Salat.



## Amerikanischer Krautsalat Cole Slaw

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Min. + Rastzeiten (30 Min. + 3 Std.)

1 kleines Braunschweigerkraut, 3 Karotten, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 Becher Sauerrahm, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Rohrzucker, 1 EL Mayonnaise, 1 Schuss Zitronensaft

Das Kraut fein hobeln und salzen. 1/2 Stunde stehen lassen, um ihm die Flüssigkeit zu entziehen. Danach kräftig ausdrücken. Die Karotten raspeln. Zwiebel schälen, fein würfeln und beides hinzufügen.

Für das Dressing Sauerrahm, Mayonnaise, Essig, Zitronensaft und Zucker verrühren. Mit dem Gemüse abmischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken und für mindestens 3 Stunden zugedeckt, im Kühlschrank, ziehen lassen.

## JETZT BESTELLEN!

### WILDHENDL VOM BIOHOF LANG

Auslieferung in KW 38 (16.-22.9.2019)  
Bestellung bis Di, 10. Sept. 2019



aus  
Petten-  
bach

001847 Wildhendl (ca. 1,2 - 1,6 kg)

€ 11,50/kg

aus  
Alkoven,  
00

### ANGUS-RIND VOM BIOHOF HASLMAYR

Auslieferung in KW 39 (23. - 29.9.2019)  
Bestellung bis Di, 10. Sept. 2019



001848 Spezialpaket (ca. 3kg)

ca. 1,5 kg Gusto (für Braten oder Schnitzel),  
1 kg zum Kochen, 0,5 kg Gulaschfleisch

€ 18,90/kg

001849 Vorratspaket (ca. 4,5kg)

ca. 2 kg Gusto (für Braten oder Schnitzel),  
1,5 kg zum Kochen, 1 kg Gulaschfleisch

€ 18,50/kg

## GRÜNZEUG...

### GRÜNKOHL: Den hübschen kräuseligen Grünkohl gibt es nicht nur in Grün sondern auch in Rot.

Seine schicke Färbung geht allerdings beim Kochen verloren. Aus Grünkohl kann man köstliche Suppen, Strudelfüllungen, Pastasaucen, Beilagens Gemüse, Eintöpfe oder Salate zaubern. Er passt gut zu kräftigen Aromen wie Zwiebel oder Speck und wird auch gerne mit Kartoffeln kombiniert.



**CERBIATTA:** Dieser schöne Eichblattsalat eignet sich nicht nur als wunderschöne Dekoration auf dem Teller sondern macht sich auch in Kombination mit anderen Blattsalaten und Gemüsesorten sehr gut in der Salatschüssel.

## HAUSG'MOCHT vom Biohof in KW 37 (9. - 15.9.2019)



001801 Tomatencremesuppe

410ml € 4,90

013809 Murbodner Fleischlaibchen 6 St. 400g € 8,29

von  
Birgit  
Achleitner

Vorschau KW 38: Zwiebelsuppe, Apfelstrudel

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).



07272 / 2597



dieBiokiste@biohof.at



www.biohof.at



RECYCLED  
Papier aus  
Recyclingmaterial  
FSC® C113250

gedruckt auf Recystar  
hergestellt aus 100%  
entfärbtem Altpapier