

Erdflöhe und Rapsglanzkäfer .. setzen der heurigen Ernte ordentlich zu

Sommerhitze: Des einen Freud, des andern Leid. Den Erdflöhen und Rapskäfern hat das warme Wetter auf jeden Fall sehr gut gefallen. Sie vermehren sich in ganz Mitteleuropa invasionsartig und schmälerten von Juli bis Ende August die Kohlrabi-, Karfiol- und Rotkrauternte massiv, auch auf unserem Bio-Bauernhof.

Die winzigen schwarzen Erdflöhe durchlöchern die Blätter siebartig, sodass die Blätter keine Photosynthese mehr machen und sich schlecht entwickeln können. Zum Teil verkümmert auch die ganze Frucht. Zudem knabbern die hungrigen Käferchen auch die Schalen an.

Normalerweise fühlen sich die Erdflöhe nicht wohl, wenn gut hackt und bewässert wird. Feinmaschige Erdflohnetze schützen die Pflanzen ebenfalls. Aber gegen derartige Unmengen von Schädlingen war trotz intensiven Bemühungen unseres Teams in der Landwirtschaft heuer nichts mehr zu machen. Somit mussten wir auf unserem Bio-Bauernhof nahezu die gesamte Kohlrabiernte des Sommers einackern! Vielleicht ist es auch Ihnen aufgefallen: Kohlrabi und überhaupt Kohlgewächse waren diesen Sommer recht rar! Hier zeigt sich wieder einmal, dass die **Verfügbarkeit unserer Produkte keine Selbstverständlichkeit ist**. Vor allem in der Bio-Landwirtschaft gilt es "mit der Natur" zu leben, wenn das manchmal auch hohe Ernteausfälle bedeutet.

Erfreulich nun der Start in den Herbst – zum Glück hat sich der später gesetzte Kohlrabi etwas erholen können und es gibt ihn wieder, wenn auch mit kleinen "Schönheitsfehlern".

Blick auf unseren Bio-Bauernhof:

Wurzelgemüse wie Pastinaken, Karotten, Rote Rüben und Rote Rüben Raritäten werden geerntet und zum Teil auch schon für den Winter eingelagert. Zudem ist es aktuell ganz schön bunt auf unseren Feldern mit Kohlrabi und verschiedenen **Kohlraritäten**.

Ganz besonders freuen wir uns, wenn demnächst unsere Süßkartoffelernte starten kann, die zwar händisch sehr aufwändig ist, aber die orangen Knollen so heil aus der Erde bringt.

Auf den Feldern gedeihen **Herbstsalate** wie Zuckerhut, Endivien oder Radichio und Porree von den eigenen Feldern wird es den ganzen Winter über geben. In den Gewächshäusern gibt es derzeit noch grüne Paprika.

Auf einigen Äckern gedeiht schon eine **Gründüngung**. Auf anderen wird schon Wintergetreide gesät, um die entsprechenden Fruchtfolgen einhalten zu können.

Unser Grünkohl wurde nach der großen Erdflöh-Invasion gepflanzt und gedeiht prächtig!

PRODUKT DER WOCHE...

vom eigenen Feld

Grünkohl in ROT & GRÜN



Aus dem beliebten kräuseligen Wintergemüse kann man köstliche Suppen, Strudelfüllungen, Eintöpfe, Beilagen, Saucen und Salate zaubern. Der rote Grünkohl verliert beim Kochen leider seine schicke Färbung. Geschmacklich aber bleibt er eine Sensation.

Geme wird er mit Kartoffeln und deftigen Würsten, Schmalz, Schweinefleisch oder Speck kombiniert. Oder mit einem herzhaften Käse. Reis mit Grünkohlgemüse ist eine beliebte vegane Variante.

Als Herbst- und Wintergemüse ist er auch wegen seines Vitaminreichtums sehr gefragt. Zudem hat er eine Vielzahl an Mineralstoffen wie Kalzium, Eisen, Zink, Kalium, Phosphor, Magnesium und Natrium zu bieten.

FLEISSIGE MENSCHEN AM BIO-BAUERNHOF

Reza, die Frohnatur

Der Afghane und Ilse Achleitner haben sich in der Kirche kennengelernt. Reza ist seit 5 Jahren in Österreich und arbeitet das erste Jahr auf unserem Bio-Bauernhof mit.

Früher war er Maler und Pizzakoch.

Er ist mit seinem 13-jährigen Sohn geflohen. Seine Frau ist bei einem Freund der Familie im Iran.

Trotz allem hat er noch ein Lächeln im Gesicht!





Grüne Shakshuka

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

300g Mangold oder Pak Choi, 1/2 Stange Porree, 1 kleine Knoblauchzehe, 2 Eier, 50g Feta-Käse, 1 EL Öl, 1/2 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Mangold oder Pak Choi waschen und grob zerkleinern. Porree ebenfalls waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken und dann mit dem Porree in einer Pfanne kurz anbraten. Später das grüne Gemüse zugeben und leicht andünsten. Bei Bedarf etwas Wasser begeben. Mit den Gewürzen abschmecken. Anschließend 2 Mulden drücken und die Eier darin aufschlagen. Den Feta-Käse würfeln und darüber verteilen. Deckel auf die Pfanne geben und die Eier bei niedriger Hitze für ca. 12 Min. stocken lassen.

Tipp: Mit etwas Olivenciabatta lässt sich der pikante Frühstücksklassiker rund um die Uhr genießen!



Spätsommerliche Restepfanne mit Grünkohl, Pilzen und Poree

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

150g Grünkohl, 400g Nudeln, Eierspätzle oder Schupfnudeln, 200ml Schlagobers, 100g Pilze, 1 EL Gemüsebrühe, 1 kleine rote Zwiebel, 1/2 Stange Porree, 1/2 Zucchini, 1 Tomate, 10g Walnüsse oder Cashewkerne, 1 Knoblauchzehe, 1 TL süßes Currypulver, Öl zum Anbraten, Salz, Pfeffer

Gemüse waschen. Pilze in Scheiben schneiden. Zwiebel, Porree und Knoblauchzehe fein hacken. Tomate halbieren und ebenso wie die Zucchini fein würfeln. Nüsse/Kerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann aus der Pfanne nehmen. Nach dem Abkühlen grob hacken. Eierspätzle, Nudeln oder Schupfnudeln vorbraten bzw. kochen und anschließend beiseite stellen. Etwas Öl in die Pfanne geben und nun das ganze Gemüse, außer den Grünkohl, darin für 5 Min. lang anbraten.

Gemüse mit Schlagobers ablöschen und Gemüsebrühe unterrühren. Bei niedriger Hitze kurz eindicken lassen. Spätzle, Nudeln oder Schupfnudeln und Grünkohl zugeben. Kräftig durchschwenken. Mit Currypulver verfeinern und mit den restlichen Gewürzen abschmecken.



Überbackene Pastinakenbrotal

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 15 Min.

250g Pastinaken, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Butter, 4-6 Scheiben Schwarzbrot, 50g geriebener Emmentaler, Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Das Backrohr auf 180°C vorheizen. Wurzelgemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Pastinaken darin weichkochen. Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Die weichen Pastinaken mit einer Gabel zerdrücken, den Knoblauch darunter mischen und dann abkühlen lassen. Die Brotscheiben mit der entstandenen Creme dick bestreichen und mit Käse bestreuen. Gewürze darüber verteilen im vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. backen.

Jetzt mitbestellen von der Bio-Hofbäckerei Mauracher

002706
Ciabatta mit Oliven
320g € 3,90



Nudeln mit Kräuterseitlingen und Parmesan

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Min.

150g Nudeln, 200g Kräuterseitlinge, 150g Schlagobers, 1 Bund Petersilie, 60g geriebener Parmesan, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 100ml Gemüsebrühe, etwas Öl zum Anbraten, Salz, Pfeffer

Seitlinge in mundgerechte Stücke teilen, Petersilie fein hacken, Knoblauchzehen und Zwiebel fein würfeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Pilze darin anbraten. Wenn die Flüssigkeit fast verdampft ist, Petersilie, Knoblauch und Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Die Gemüsebrühe begeben und Schlagobers einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen

Nudeln nach Packungsanweisung kochen und mit den Pilzen verrühren. Parmesan gleichmäßig darüber streuen und alles gut miteinander vermischen.

Tipp: Bei der Wahl der Pilze kann man variieren. Idealerweise verwendet man Kräuterseitlinge, Austernpilze oder Champignons.

002773
Back- und Bratöl, 1l € 6,59

003315
Natursalz fein, 500g € 9,00

003248
Pfeffer schwarz ganz, 35g € 2,29



SÜSSE SÜDLÄNDER...

violette Vitaminbomben



Feigen enthalten relativ wenig Säure und sind sehr bekömmlich. Man findet sie sowohl in Kombination mit Süßem als auch mit Saurem. Gerne werden sie zusammen mit Ziegenkäse, Nüssen, Pute oder Hühnchen verwendet. Auch so manchem Salat verleihen sie eine süße Note. Im Milchreis oder Grießflammerie brillieren sie als Dessert. Auch Vanilleeis passt gut zu den süßen Südländern.

JETZT BESTELLEN!

Schweinefleisch vom Biohof Höglinger

Auslieferung in KW 41 (7.-13.10.2019)
Bestellung bis Mo, 30. September 2019



001858 Schnelles Paket ca. 1,5 kg, Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree	€ 22,50/kg
001856 Familienpaket ca. 3 kg, Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree, Gulasch	€ 21,90/kg
001859 Vorratspaket ca. 5 kg, Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree, Gulasch	€ 20,90/kg
001513 Gulaschpackerl ca. 1 kg	€ 13,90/kg
001506 Bauchfleisch ca. 1 kg	€ 16,90/kg

KOHLRABI "SUPERSCHMELZ"

Der Kohlrabi und sein großer Bruder...

„Superschmelz“ wächst langsam und seine Knollen können ein Gewicht von bis zu 3kg erreichen. Nichtsdestotrotz bleibt die Knolle butterzart und wird nicht holzig.

Der Riesenkohlrabi eignet sich sehr gut als Gemüse und Rohkost, aber auch zum Lagern und Einfrieren.

Da - wie schon gesagt - diesen Sommer viele Schädlinge dem heimischen Gemüse immens zusetzten, hat der Kohlrabi Schalenfehler. In der konventionellen Landwirtschaft wird gegen Schädlinge gespritzt. Die Blessuren des Kohlrabis stehen für echte Bio-Qualität.



HAUSG'MOCHT vom Biohof in KW 39 (23. - 30.9.2019)



001807 Erdäpfel-Schwammerleintopf 410ml € 5,80
01790 Hascheeknödel 4 Stk. 420g € 7,29

von Birgit Achleitner

Vorschau KW 40: Zucchini-Currysuppe
Erdäpfelroulade mit Spinat-Fetafülle

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



07272 / 2597



dieBiokiste@biohof.at



www.biohof.at



RECYCLED
Papier aus
Recyclingmaterial
FSC® C113250

gedruckt auf Recstar
hergestellt aus 100%
entfärbtem Altpapier