

# Das Bioblatt



## AB IN DIE SCHULE...

...mit einer bunten Jause, viel zu Trinken & nachhaltigen Schulsachen

Die Ferien sind schon wieder (fast) vorbei und die Vorbereitungen für die Schule sind im Laufen. Bald schon stehen Mamas, Papas, Omas und Opas wieder täglich vor der Frage: „Was gebe ich denn meinem Sprößling heute bloß wieder zum Essen mit?“

Für den Klassiker – das Jausenbrötchen – eignet sich Vollkornbrot sehr gut, weil es besonders viele Ballast- und Mineralstoffe wie auch Vitamine und gesättigte Fettsäuren enthält. So kommt nicht gleich wieder Hunger auf und auch Heißhunger-Attacken auf Süßes bleiben aus. Käse, bunte (Gemüse-)Aufstriche oder mal etwas Schinken sind beliebte Beläge. Mit Kräutern und buntem 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. Mit Gemüse der Saison lassen sich überdies hübsche bunte Spießchen zaubern, die sich – wie auch Obstspießchen – mit leckeren Käsewürfeln kombinieren lassen.

Äpfel und Birnen zählen ebenso zu den gesunden Schulsachen-Klassikern. Sie sind neben Trauben, Melonen und dunklen Beeren weit oben auf der Liste der Brainsfoods, wo auch Nüsse oder Trockenfrüchte zu finden sind. Bunt ist gesund und so ist beim Bereiten einer gesunden Schulsache bunte Vielfalt und logischerweise BIO angesagt.

Auch bei der „Verpackung“ von Jause und Getränken (und auch bei den Schulsachen im Allgemeinen) gibt es viele Möglichkeiten, „gesund“ und nachhaltig zu handeln: z.B. indem du die Jause in eine Jausenbox aus nachhaltigen Materialien oder in ein Bienenwachstuch packst oder für die Schulanfänger statt der üblichen Schultüte ein hübsches Turnsackerl, das lange Zeit verwendet wird, befüllst.

Denk daran: schlaue Köpfe brauchen immer genug zu trinken – am besten Wasser, verdünnten Fruchtsaft oder ungesüßten Tee

Weitere Ideen für einen nachhaltigen Schulanfang:

- Hefte, Ordner und Blöcke aus Recycling-Papier
- Kulis, Textmarker und Filzstifte zum Nachfüllen
- Schultaschen, Heftmappen, etc. aus nachhaltigen Materialien oder 2nd-Hand...

## CHILLOUT-KISTE KW 36: COUNTRY ROADS

Mit einem Lagerfeuer endet die heurige Chillout-Kisten-Saison...

Alles, was du fürs Stockbrot brauchst, Gemüse für den Spieß, Knacker und Bier findest du diese Woche in deiner Chillout-Kiste fürs Lagerfeuer...

#Chillout  
MEIN SOMMER MIT DER BIOKISTE



Perfekt für einen Abend mit Lagerfeuer ist der Chillout-Kisten-Song der KW 36: „Country Roads“ (John Denver Cover)

AB MITTWOCH für KW 36 vorbestellen...  
...und GLEICH einstimmen

Nachhaltig unterwegs...  
ALLES FÜR DEN SCHULANFANG



Damit du für den Schulalltag bestens gerüstet bist, haben wir hier ein paar Produkte für dich zusammen gestellt:

### Nützlich & nachhaltig



**015522 Lunchbox Eule** € 9,99  
Biodora  
aus Stärke, frei von schädlichen Weichmachern & gentechnisch-manipulierten Pflanzen, 12 x 18 x 5 cm

**009383 Glasflasche Eule** 500ml € 12,90  
Biodora

**014571 Bienenwachstücher** 4er Set € 22,99  
Jausnwrap  
Bienenwachstuch-Set mit 2 x S / 1 x M / 1 x L

### Nett & nachhaltig



**Freundebücher vom Grätz Verlag** € 11,95  
**011811 Elfen**, Künstlerin: Outi Kaden  
**017439 Meer**, Illustration: Annet Rudolph

### Köstlich & nachhaltig

**Riegel von True Love**  
ohne Zuckerzusatz, künstliche Farbstoffe oder Aromen, palmölfrei je € 1,99

**014823 Schoko-Kirsch**  
**014821 Himbeer-Low-Carb**

**002395 Nusskernmischung** 200g € 4,99  
Rapunzel Naturkost  
Gehirnnahrung

**017559 Entdecker Müsli Frucht** 750g € 5,99  
Allos  
Knusprige Fruchtringe & Sternchen, Haferflocken, mit wenig Zucker

**003508 Reiswaffeln ohne Salz** 100g € 1,09  
**Byodo**  
Zum Knabbern für zwischendurch, als Alternative zu Knäcke-  
brot mit süßem oder herzhaftem Belag



Mehr davon findest du unter:  
[www.biohof.at/shop](http://www.biohof.at/shop)





## Feste knackige NASHI-BIRNEN



Produkt der Woche

... werden auch Apfeln genannt, weil das Fruchtfleisch dieser Raritätensorte etwa so fest ist, wie bei den meisten Äpfeln. Gegessen werden Nashi-Birnen gerne roh und mit Schale, denn diese enthält noch mehr Vitamine als das Fruchtfleisch. Auch in Obstsalaten oder Smoothies schmecken diese Birnen hervorragend. In Verbindung mit Käse und/oder Schinken eignen sie sich als schmackhafte Vorspeise. Als fruchtige Beilage zu Wild werden sie gerne kurz gedünstet.



### Kräutersalz mit Selleriegrün



Für ca. 300g Kräutersalz, Zubereitungszeit mit Trocknen ca. 120 Min.

200g Salz, 1 Bund Selleriegrün, 2 EL schwarze Pfefferkörner

Selleriegrün waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Zusammen mit dem Pfeffer und dem Salz in der Küchenmaschine gut mixen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und bei 75°C 1-2 Std. im Rohr trocknen lassen. Einen hölzernen Kochlöffel bei der Backofentür einklemmen, sodass die Feuchtigkeit entweichen kann.

Das trockene Kräutersalz in kleine Schraubgläschen füllen.

**Tip:** In einer **Kartoffel(Sellerie)Cremesuppe** schmeckt dieses Kräutersalz hervorragend. Brate eine gewürfelte Zwiebel in etwas Öl an und gib klein geschnittene Kartoffeln und (etwas weniger) Knollenselleriestücke bei. Dünste das Gemüse bis es weich ist, füge etwas Kokosmilch hinzu und püriere das Ganze. Nun schmecke es mit dem Selleriegrün-Kräutersalz und etwas Muskatnuss ab.

Das gesamte aktuelle Fleisch- und Fisch-Angebot findest du im Detail auch unter [www.biohof.at/fleisch-fisch](http://www.biohof.at/fleisch-fisch)

## LAMM-GRILLFLEISCH vom Biohof Gngler

Auslieferung in KW 38 (20.-26.9.2021) Bestellung bis Mo, 13. Sept. 2021



aus Rutzenmoos, OÖ

Grillfleisch Paket, Grillspieße, Keule/Scheiben, Lamm Kotelett – jeweils natur oder mariniert

## WILDHENDL vom Biohof Lang

Auslieferung in KW 38 (20.-26.9.2021) Bestellung bis Di, 14. Sept. 2021



aus Pettenbach, OÖ

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

€ 12,90/kg

## ANGUS-RIND vom Biohof Haslmayr

Auslieferung in KW 39 (27.9.-3.10.2021) Bestellung bis Di, 14. Sept. 2021



aus Alkoven, OÖ

001848 Spezialpaket (ca. 3kg)

€ 19,90/kg

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

001849 Vorratspaket (ca. 4,5kg)

€ 19,50/kg

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

## FISCH vom Biohof Haider

Auslieferung in KW 37 (13.-19.9.2021) Bestellung bis Fr, 3. Sept. 2021



aus Bad Zell, OÖ

Saibling & Forelle frisch wie auch geräuchert, Lachsforellenfilet frisch



### (Blau)Krautrouladen mit Porree und Pilzen

Für 4 Portionen, Zubereitungszeit 60 Min.

1 kl. (Blau)Kraut, 300ml Gemüsebrühe, Sonnenblumenöl, ½ Bund Petersilie, ev. 2 Blatt Selleriegrün, 2 Karotten, 125g Pilze, 1 Stange Porree, 1 EL Walnüsse, 2 EL Butterschmalz

Den Krautkopf (im Ganzen) in kochendem Wasser 10 Min. blanchieren und den Strunk heraus-schneiden. Nun lassen sich die Blätter gut lösen, deren harten Mittelstrunk du nun am besten flach schneidest. Danach die Krautblätter in Salzwasser weitere 8 Min. köcheln lassen.

Karotten fein raspeln. Porree und Pilze in kleine Stücke schneiden, vermengen und zusammen mit den geraspelten Karotten in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Min. weiter garen. Fülle in eine Schüssel geben und die fein geschnittene Petersilie plus Selleriegrün sowie gehackte Walnüsse zur Pilzmasse geben und gut abmischen.

Die Krautblätter mit der Fülle bestreichen. Jeweils an den Seiten einschlagen und zu Rouladen aufrollen. Eventuell für einen besseren Halt mit Küchengarn umwickeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Rouladen von beiden Seiten anbraten und mit Brühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel ca. 25 Min. schmoren lassen.



**AVOCADOS**, die noch fest sind am besten bei Zimmertemperatur lagern, damit sie noch nachreifen können. Sind sie schon schön weich, an einem kühleren Ort lagern. Nach dem Anschneiden verfärbt sich das Fruchtfleisch rasch. Dem kann man vorbeugen, indem man Zitronensaft darüber träufelt.

## HAUSG'MOCHT



KW 36 (6.-12.9.2021)

017255 Kürbiscremesuppe

410ml € 4,90

017258 Cannelloni mit Kräuter-Topfenfülle

500g € 8,90

KW 37

Chili sin carne mit Tofu Murbodner Fleischlaibchen

KW 38

Pastinakencremesuppe Gemüselasagne



Noch mehr Hausg'mochtes sowie die Auflistung der Zutaten und Allergene findest du unter [www.biohof.at/hausgmocht](http://www.biohof.at/hausgmocht)

JETZT BESTELLEN!



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner, Adobe Stock | Grafiken: de.fotolia.com, pixabay.com, freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entförtem Altpapier