

Das Bioblatt

UNTERM REGENBOGEN

biologisch, fair und nachhaltig einkaufen in Eferding

Angefangen 1990 als kleiner Hofladen in Unterschaden ist unser Bio-Sortiment ständig gewachsen und heute ein bunt gemischtes Bio-Vollsortiment. Der Grundsatz „**Lebensmittel in 100 % Bio-Qualität anzubieten – vom Apfel bis zur Zahnbürste**“ ist gleichgeblieben. Bei ~ 6000 Bioprodukten von langjährigen Partnerbetrieben bleiben keine Wünsche offen.

Unsere vielen Pflanzen schaffen eine „grüne“ Atmosphäre, die Einkaufsstress gar nicht erst aufkommen lässt. Während deine Kinder spielen, kannst du bei einem Besuch im angeschlossenen Bio-Kulinarium frühstücken, Mittag essen (täglich wechselnde Gerichte) oder einfach Kuchen & Kaffee genießen und kurz die Seele baumeln lassen. Bei uns wird Einkaufen zum richtigen Erlebnis! Hier unsere Highlights:

frisch, bunt & unverpackt Obst und Gemüse

In allen Farben des Regenbogens präsentiert sich unsere Obst- und Gemüsetheke. Je nach Saison findest du dort an die 200 verschiedenen Früchte und Gemüsesorten. Viele Produkte kommen zudem aus unserer eigenen Landwirtschaft wie z.B. viele Salate, Wurzelgemüse, Schlangengurken und Wintergemüse.

100 % Oberösterreich Feinkost, Fleisch & Fisch

In unserer reichhaltig gefüllten Feinkosttheke finden neben Käsespezialitäten aus Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch, Schinken, Speck und Wurstwaren, auch Antipasti, Pikantes und Selbstgekohtes ihren Platz. Bei Fleisch und Fisch setzen wir auf langjährige und oberösterreichische Bio-Partner. Die Familienbetriebe verfügen zumeist über eine hofeigene Schlachtung und verarbeiten das Fleisch dort direkt. Mehr dazu in unserem Bio-Blog.

Herzhaft, süß & knusprig Brot, Gebäck & Kuchen

Eine große Auswahl an Brot und Gebäck der Bäckereien Mauracher, Gragger, Einfalt und Keimlingsbäcker sowie hausgemachten Kuchen

Natürlich, erfrischend, sanft Naturkosmetik

Unser vielseitiges Sortiment an biologisch zertifizierter Naturkosmetik bietet alles was dein Herz begehrt - ob Gesichtscrème, Make-Up oder Hygieneartikel. Vor Ort beraten dich unsere Verkäuferinnen gerne individuell.

Vegan, laktosefrei, glutenfrei Ernährungsgewohnheiten

Neben vielen pflanzlichen Alternativen findest du bei uns auch eine große Auswahl an veganen sowie gluten- und laktosefreien Nahrungsmitteln. Auch das Thema „basisch leben“ hat bei uns im Bio-Frischmarkt seinen festen Platz gefunden.

Lieferant des Monats:
BIOHOFBÄCKEREI MAURACHER



Am **Mauracherhof im Mühlviertel** wird bereits seit dem 17. Jahrhundert Brot gebacken. Die lebendige **Backtradition** wird in der modernen Bio-Hofbäckerei gepflegt und weitergeführt.

Ganz im Sinne einer ökologisch sinnvollen Landwirtschaft erfolgt das Säen, Pflegen, Ernten und Vermahlen des Korns in engster Umgebung. Die Vollkorngetreide werden unmitelbar vor der Weiterverarbeitung direkt in die Teigschüssel gemahlen, um wertvolle, licht- und sauerstoffempfindliche Inhaltsstoffe – das heißt **das Leben in den Lebensmitteln** – zu erhalten.

Durch die **jahrzehntelange Zusammenarbeit** mit der Bio-Hofbäckerei Mauracher entstand eine enge Freundschaft, die sich auch dadurch auszeichnet, dass gemeinsam Ideen ausgereift und umgesetzt werden. Im Vordergrund steht eine wertschätzende Zusammenarbeit mit einer stets überschussfreien Auslieferung der Ware. **Dies ist nur durch deine Vorbestellung möglich.**

Neben Brot & Gebäck finden sich auch Mehlspeisen im Sortiment:

002923	Dinkel-Herz gefüllt 2 Stück	€ 7,99
002941	Dinkel Kokoskuppel 2 Stück	€ 6,75
002915	Dinkel Linzer Kipferl 2 Stück	€ 6,75
001261	Dinkel Marmor Guglhupf 400g	€ 12,50

Mit dem Frischback-System „Back mich“ jederzeit zuhause frisches Bio-Gebäck genießen:

012211	Semmerl 5 Stück	€ 4,85
012212	Vollkorn Semmerl 5 Stück	€ 4,95
001259	Gemischtes Gebäck 5 Stück	€ 5,99
001254	Vollkorngebäck gemischt 5 Stück	€ 5,99

WAS TUT SICH UNTERM REGENBOGEN Veranstaltungen & Termine Herbst 2021

15

FR, 15.10., 16 Uhr Literaturcafé mit der gebürtigen Eferdingerin Karin Peschka, sie liest aus ihrem 4. Roman: „**Putzt euch, tanzt, lacht**“

MI, 27.10., 9-17 Uhr **Ernährungsberatung und Einkaufsbegleitung** mit Ernährungs-, Lebens- und Sozialberaterin Gertraud Korber

MI, 3.11., 16 Uhr Workshop **Gemüse fermentieren** mit Dipl.-Ernährungstrainerin Mag. Andrea Bierwolf

MI, 10.11., 18-21.30 Uhr Kochshow „**Schnell - aber BIO**“ mit Gertraud Korber. Im Handumdrehen gesunde, unkomplizierte Gerichte zaubern.



GOLDRÜBEN aus der eigenen Landwirtschaft



Produkt
der
Woche



Goldrüben sind mit den Roten Rüben verwandt, sie sind allerdings goldgelb gefärbt und etwas milder. Es handelt sich um eine alte Kultursorte, die wir dieses Jahr das erste Mal in der eigenen Landwirtschaft anbauen. Das klassische Herbst- und Wintergemüse lässt sich gut lagern und bietet in den dunkleren Jahreszeiten viele Nährstoffe. Die Goldrübe passt gekocht in Salat, zu Käse, kann zu Suppe oder Carpaccio verarbeitet werden. Die Zubereitung geht etwas leichter von der Hand, da sie im Vergleich zur roten Rübe nicht so extrem abfärbt.



Grünkohlnockerl mit Goldrüben Püree

Zutaten für 3 Personen

1 Bund Grünkohl, 250g Ricotta, 2 Eier, 100g geriebener Hartkäse, 120g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat. Für das Püree: 40g Butter, 500g Goldrüben geschält und gewürfelt, 1 TL Limettensaft, 1 TL Salz, 1 MSP Safranfäden, 1 MSP Cayennepfeffer

Grünkohl waschen, vom Strunk abstreifen und in kochendem Wasser etwa 7 Min. blanchieren. Kalt abschrecken, gut ausdrücken und sehr fein hacken. Mit den restlichen Zutaten vermischen und die Masse ca. 10 Min. durchziehen lassen. Mit 2 Esslöffeln Nocken abstechen (Masse soll auf dem Löffel Stand haben und nicht zerfließen, sonst noch Mehl zugeben) und in kochendem Salzwasser 10 Min. gar ziehen lassen.

Für die Sauce Karotten und Erdäpfel schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken und in wenig Öl leicht anschwitzen. Karotten und Erdäpfel zugeben und mit Brühe sowie Orangensaft knapp aufgießen. Frischen Ingwer und Orangenschale nach Geschmack dazu reiben und alles weichkochen. Mit Salz und Pfeffer und Walnussöl abschmecken und mit den Nocken anrichten.

Biohof Tipp: Gedünstete Stangenbohnen sind die perfekte Beilage zu den Nockerl.

Rucola-Limetten- Pesto

Zutaten für 1 Glas (à 4-5 Portionen)

80g Walnüsse, 80g Rucola, 50g Parmesan, 2-3 EL Limettensaft, 100g Olivenöl, Salz, Pfeffer

Walnüsse kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Anschließend mit den restlichen Zutaten pürieren. Abschmecken und je nach Geschmack salzen und pfeffern. In ein gut verschließbares Glas geben, glattstreichen und mit einer Ölschicht bedecken. Im Kühlschrank bleibt es so einige Wochen haltbar.

STANGENBOHNEN-MIX

Die vielseitigen Hülsenfrüchte enthalten neben Eiweiß auch reichlich sekundären Pflanzenstoffe und Lektine, weshalb sie nicht roh verspeist werden dürfen. Sie passen hervorragend in Suppen, Eintöpfe aber auch zu Pasta und als Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten.

Lagerungstipp: Im Gemüsefach / Kühlschrank bleiben sie ca. 3 Tage frisch.



Südsee-Fruchtsalat mit Joghurtcreme

Für 4 Portionen

2 Bananen, Saft und Schale von 1 Limette, 2 Kiwis, 2 Äpfel, ½ Zuckermelone, 2 EL Kokosraspeln, 4 EL Agavendicksaft, 250g Soja-Joghurt, 200g Soja-Sahne

Früchte schälen, ggf. entkernen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit 1 EL Limettensaft und 1 EL Agavendicksaft vermengen.

Danach in einer Schüssel das Soja-Joghurt mit dem restlichen Süßungsmittel und je 1 EL Limettensaft und -schale verrühren. Anschließend die Soja-Sahne steif schlagen und unter die Joghurtmasse heben. Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten und abkühlen lassen.

Den Fruchtsalat in Schüsseln anrichten, mit etwas Joghurtcreme garnieren und die Kokosraspeln sowie etwas Limettenschale darüberstreuen.



003404
Agavendicksaft
Allos
250ml € 4,79

Das gesamte aktuelle
Fleisch- und Fisch-Angebot
findest du im Detail auch unter
www.biohof.at/fleisch-fisch

LAMM-GRILLFLEISCH vom Biohof Gnigler

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



001875	Grillfleisch Paket natur (ca. 1 kg)	€ 36,90/kg	aus Rutzenmoos, OÖ
001876	Grillfleisch Paket mariniert (ca. 1 kg)	€ 38,50/kg	
000695	Grillspieße natur (3 Stk.)	€ 15,15 (€ 50,50/kg)	
000694	Grillspieße mariniert (3 Stk.) w	€ 15,57 (€ 51,90/kg)	
000685	Keule/Scheiben natur (ca. 1 kg)	€ 39,90/kg	
001880	Keule/Scheiben mariniert (ca. 1 kg)	€ 41,50/kg	
000689	Lamm Kotelett	€ 37,50/kg	
000690	Lamm Kotelett mariniert	€ 39,00/kg	

WILDHENDL vom Biohof Lang

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



001847 Wildhendl (ca. 1,2 - 1,6 kg) € 12,90/kg aus Pettenbach, OÖ

ANGUS-RIND vom Biohof Haslmayr

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



001848	Spezialpaket (ca. 3kg)	€ 19,90/kg	aus Alkoven, OÖ
ca. 1,5 kg Gusto (f. Braten oder Schnitzel), 1 kg zum Kochen, 0,5 kg Gulaschfleisch			
001849	Vorratpaket (ca. 4,5kg)	€ 19,50/kg	
ca. 2 kg Gusto (f. Braten oder Schnitzel), 1,5 kg zum Kochen, 1 kg Gulaschfleisch			

DIE LIMETTE ist die kleine Schwester der Zitrone. Sie ist allerdings kleiner, saurer und ärmer an Kernen als Zitronen. Dafür gibt eine Limette doppelt so viel Saft und ist daher perfekt für den Cocktailklassiker Caipirinha aber auch für alkoholfreie Drinks. Das Aroma passt zudem gut in mexikanische, indische oder asiatische Rezepte.



HAUSG'MOCHT



KW 37 (13.-19.9.2021)

017462 Chili sin carne mit Tofu 410ml € 5,80
013809 Murbodner Fleischlaibchen 6 Stk. 420g € 8,29

KW 38

Pastinakencremesuppe
Gemüselasagne

KW 39

Puten-Kokoscurry
Kaspressknödel



Noch mehr Hausg'mochtes sowie die Auflistung der Zutaten und Allergene findest du unter 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%
entfärbtem Altpapier