

Das Bioblatt



TAG DER BIO-LANDWIRTSCHAFT am 28. Sept.
ein Kommentar von Andreas Achleitner

Alles beginnt bei einem intakten Boden, der die Gesundheit des Menschen gewährleistet und die Basis nachhaltiger Kreisläufe bildet.

Wir wissen so viel über das weite Weltall, doch was sich unter unseren Füßen im Boden abspielt, ist oft noch unbekannt und unerforscht. Ein immer größer werdender Teil der landwirtschaftlichen Flächen weltweit befindet sich im „Burnout“. Der Aufbau von (Dauer-)Humus ist unglaublich wichtig. Die konventionelle Landwirtschaft beutet den Boden aus. Der Boden wird so immer weniger resistent. Er verliert die gegen Hochwässer so wichtige Schwammwirkung und irgendwann ist dieser dann zur Nahrungsmittelproduktion gänzlich unbrauchbar. Humus hingegen nimmt CO₂ auf und wandelt es um. Kohlenstoff (C) wird gespeichert, Sauerstoff (O₂) wird teils wieder an die Atmosphäre abgegeben.

Wären wir in Österreich auf 100% BIO und Humusaufbau fokussiert, könnten wir ca 1/3 (!!!) der gesamten Treibhausgase Österreichs kompensieren.* Oder in anderen Worten: Wir würden nur mit unseren Böden die Klimaziele aus dem Paris-Abkommen erreichen! Für uns am Biohof war Humusaufbau schon immer wichtig. Und dennoch machen wir nicht Halt, sondern arbeiten intensiver denn je an Maßnahmen zu noch stärkerem Humusaufbau. Wichtig sind hier etwa Kompostierung, Dauerbegrünung, weit gestellte Fruchtfolgen und Reduktion von Traktorüberfahrten. Prof. José Luis Rubio, Präsident der „Europäischen Gesellschaft für den Schutz des Bodens“ machte die Wichtigkeit des Bodens schon deutlich: „Der Boden ist ein entscheidendes Bindeglied zwischen globalen Umwelt-Problemen wie Klimawandel, Wasserwirtschaft und dem Verlust der biologischen Vielfalt.“ Und es liegt an jeder einzelnen Kaufentscheidung, welche Art der Landwirtschaft wir unterstützen: eine zukunfts- und klimafreundliche oder -feindliche. *siehe auch: www.bio-austria.at

„Seit der Umstellung unserer eigenen Felder auf BIO konnten wir den Humus-Anteil verdoppeln“,
so Andreas

APROPOS KREISLÄUFE
Wir denken weiter...



... auch was die Zukunft unseres Betriebes betrifft

Langsam kommt die Zeit herbei, wo wir unseren Betrieb in jüngere Hände legen wollen.

Unser jüngster Sohn Andreas hat ja – wie ihr vielleicht mitverfolgt habt – seit 2020 als Bio-Trainee in unserem Betrieb alle Abteilungen durchlaufen und diesen Herbst seinen Abschluss an der Landwirtschaftlichen Bio-Fachschule Schlögl gemacht. Seit September ist er nun voll und ganz im Betrieb, den wir 2023 in seine Hände legen wollen.

Mit ihm zusammen übernimmt auch Stefan Stockinger, der seit 2015 bei uns ist, als zweiter Prokurist etwas mehr Verantwortung – **zwei kluge Köpfe, denen vor allem eines wichtig ist: Unser Grundgedanke „100% BIO“**, ... den auch unsere beiden Töchter Birgit und Eva, die aktiv im Betrieb mitarbeiten, sowie unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mittragen und von denen auch Andreas und Stefan vollste Unterstützung haben...

Ilse & Günter

...so lenken wir unseren Betrieb nun zu viert
...zusammen mit unseren neuen Prokuristen



Andreas Achleitner

„Mein Grundsatz „Purpose & People before Profit“ hat mich von einer großen Tech-Firma (Google) zu dieser erfüllenden Aufgabe gelotet. Was mich am meisten motiviert, ist die Zusammenarbeit mit Menschen, die nicht nur über den Tellerrand hinausblicken, sondern sich auch trauen, diesen zu überqueren. Einer meiner Wünsche ist, dass ich als alter Mann im Schaukelstuhl sitze und meine Urenkel am Feld noch mehr Regenwürmer zählen können, als ich es in meiner Kindheit getan habe.“

Stefan Stockinger

Nach dem Studium der Wirtschaftspädagogik (ursprüngliches Berufsziel Lehrer) hat es ihn ins Controlling verschlagen. „Auch wenn ich dabei viel lernen und kennenlernen durfte, war mir bald klar, dass es da mehr geben muss als nur das Ziel der Gewinnmaximierung. So habe ich den Weg zum Biohof Achleitner gefunden, wo wir gemeinsam andere Ziele verfolgen.“

WARUM BIO?

...noch mehr Vorzüge der Bio-Landwirtschaft



- Erhaltung der Biodiversität**, auch die Vielfalt der Nahrung, Sicherstellung einer ausgewogenen und gesunden Ernährung (75% der heutigen Nahrungsmittelproduktion basieren auf lediglich 12 Pflanzen- und 5 Tierarten)
- Gewässerschutz und eine gesunde Luft:** Bio-Landwirtschaft setzt keine chemisch-synthetischen Pestizide ein, die als eine der wesentlichen Ursachen für die Beeinträchtigung des Grundwassers gelten und auch überall in der Luft zu finden sind.
- Tierwohl und Tierschutz durch Berücksichtigung art eigener Bedürfnisse**
- Klimaschutz nicht nur in Bezug auf CO₂:** pro Hektar 40,2% weniger Lachgase (N₂O) (In der konventionellen Landwirtschaft eingesetzter Stickstoffdünger setzt Lachgas frei, das 298x klimaschädlicher ist als CO₂).

Quellen: www.bio-austria.at | www.greenpeace.at | www.fibl.org

GLOBALER KLIMASTREIK

#allefürsklima

diesen Freitag!

24. Sept.,
14:00-15:30
Linz,
Kirchdorf
a.d. Krems
u.v.a. Orte

...für eine gerechte
und konsequente
Klimapolitik ...



Mehr dazu unter:
www.fridaysforfuture.at



BIOHOF ACHLEITNER Alle Produkte aus kontrolliert biologischer Erzeugung
Unterm Regenbogen 1 | 4070 Eferding | Tel. +43 7 272 / 2597 | www.biohof.at

LACON AT-BIO-402
dieBiokiste@biohof.at



QUITTEN

...solltest du unbedingt gekocht verzehren...

Produkt der Woche



Wusstest du, dass es Apfel- und Birnenquitten gibt? Sie unterscheiden sich v.a. in der Form. Aber auch der Duft der Birnenquitten, die du in deiner Biokiste findest, ist etwas intensiver als der von Apfelquitten.

Für den Rohverzehr sind Quitten viel zu hart und sie hinterlassen roh ein unangenehm pelziges Gefühl im Mund.

Gekocht bringen Quitten ein unvergleichliches Aroma in Speisen und Getränke und verströmen überdies einen angenehm fruchtigen Duft.

Weil sie sehr **pektinreich** sind, machen sie sich hervorragend in Gelees, Marmeladen, Sirup oder Konfekts/Quittenkäs/Quittenbrot*. Man findet sie in verschiedensten Creme-Desserts und Kuchen, aber auch als Chutney (mit Zwiebel und Chili) und zu Schweinefleisch- oder Lammgerichten schmecken sie ganz hervorragend. Auch zu Käse passt der Geschmack ausgezeichnet.

Ein Merkmal, das die Qualität nicht mindert: Das Fleisch der Quitten wird rasch bräunlich. Der natürliche, weiße Flaum der Früchte kann mit einem Tuch leicht abgewischt werden.



Gebackene Quitten mit Schlagobers

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit 75 Min.

400g Quitten (ca. 4 Quitten), 1 Becher Schlagobers, 1 TL Zucker, 1 TL Vanillezucker

Quitten mit einem trockenen Tuch abreiben, vom Flaum befreien und einzeln, locker in Backpapier wickeln. Es sollte sich ein kleiner Luftraum bilden, in dem die Hitze zirkulieren kann.

Die Päckchen bei 200°C ungefähr 60 Min. im Backofen backen.

Schlagobers schlagen und Zucker sowie Vanillezucker zugeben. Päckchen aus dem Ofen holen, Quitten quer halbieren, mit einem scharfkantigen Löffel das Kerngehäuse ausstechen. In diese Höhlung Schlagobers füllen. Nach Belieben z.B. mit Mandelblättchen und Minze garnieren und genießen!

***Für Quittenkonfekts bzw. -käse bzw. -brot:** Quittenmus auf einem Backpapier dünn auswalzen, mit dem Backpapier aufs Blech geben und anschließend schonend trocknen. Eventuell in Zucker wälzen.



Die Schalen können z.B. für Tee getrocknet werden oder für den Ansatz von Likör verwendet werden.

Übrigens: Auch für die **Schönheitspflege** sind Quitten wegen ihrer besänftigenden und regenerierenden Wirkung recht beliebt.

004275 Tagescreme Quitte

Dr. Hauschka
erfrischende Gesichtsscreme für die tägliche Hautpflege
30ml € 22,50



Die Saison DER MINIKIWIS hat begonnen...



Sollten sie noch etwas fest sein, pack sie am besten für ein, zwei Tage mit einem Apfel oder einer Birne in ein Papiersackerl. Deren Reifegas lässt sie weicher werden. Kühl lagern!



Blaukrautsalat mit Porree und Schafkäse

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 80 Min.

1 kleines Blaukraut, 2 EL Öl, 1 Knoblauchzehe, etwas Petersilie, 2 TL Essig, 1/2 Porree, 100g Schafkäse, 1 Karotte, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Mit Öl, Knoblauch, Petersilie, Essig, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing zaubern und ziehen lassen.

Blaukraut in feine Streifen schneiden oder hackeln und Porree in Ringe. Karotte raspeln und alles vermischen.

Den klein gewürfelten Schafkäse begeben.

Dressing hinzufügen und alles gut durchmischen.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 1 Std. ziehen lassen.



Herbstliche Quiche mit Pastinaken & Stangensellerie

Für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Mürbteig: 200g Mehl, 1 Prise Salz, 100g kalte Butter (+ ein wenig für die Form), 60ml Wasser
Belag: 2-3 Pastinaken, einige dünne Scheibchen Stangensellerie, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 150g Ricotta, 3 Eier, 150ml Schlagobers, 200ml Milch, Kräuter nach Belieben

Mehl und Salz vermischen, Butter würfeln und begeben. Mit den Fingern zu einem krümeligen Teig verreiben, Wasser hinzufügen und gut einarbeiten.

Teig in einem Frischhaltebehälter mind. 30 Min. im Kühlschrank rasten lassen.

Den Teig ausrollen und eine große gebutterte Quicheform damit auskleiden.

Pastinaken schälen, in Scheiben schneiden und mit 1 EL Öl vermischen.

Auf einem Backblech verteilen, salzen, pfeffern und bei 210°C ca. 30 Min. garen, bis sie zart und gebräunt sind.

Die geschmorten Pastinaken zusammen mit dem Ricotta auf dem Teigboden verteilen.

Eier mit Schlagobers, Milch, Salz, Pfeffer und fein gehackten Kräutern verrühren. Die Mischung darüber gießen und im Ofen bei 180°C ca. 30 Min. backen.

Tipp: Mit einem guten Weißwein servieren.

Aus der Sommerkiste wird nun automatisch wieder die Bunte...

ab KW 40



In den heimischen Hausgärten nimmt langsam die Üppigkeit des Sommergemüses wieder ab und so passt sich deine Kiste dem Lauf der Jahreszeiten an...

BITTE BESTELLEN!

HIRSCHFLEISCH vom Biohof Haider

Auslieferung in KW 43 (25.-31.10.2021) | Bestellung Mo, 4. Okt.

001852 **Single-Paket** € 29,90/kg
Schnitzel, Braten, Ragout, ca. 1,5 kg

001853 **Familien-Paket** € 28,90/kg
Schnitzel, Braten, Ragout, ca. 3 kg

Längere Vorbestellung, da das Fleisch abhängen muss



aus Bad Zell, OÖ

WASSERBÜFFEL vom Biohof Steinhuber

Auslieferung in KW 42 (18.-24.10.2021) | Bestellung so rasch wie möglich

Es gibt noch: **Braten, Suppen- und Gulaschfleisch, sowie Schnitzel**



aus Eggendorf im Traunkreis, OÖ

Das detaillierte Fleisch- und Fisch-Angebot findest du unter www.biohof.at/fleisch-fisch

aus unserem BIO-KULINARIUM



KW 39 (27.9.-3.10.2021)

017342 **Puten-Kokoscurry** 410ml € 7,20
017240 **Kaspressknödel** 6 Stk. 420g € 6,50

KW 40

Tomatencremesuppe
Hascheeknödel

KW 41

Süßkartoffel-Erdnusscurry
Erdäpfelgratin



Noch mehr Hausg'mochtes sowie die Auflistung der Zutaten und Allergene findest du unter www.biohof.at/hausgmocht



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

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



gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entförtem Altpapier