

Das Bioblatt

EVERY DAY IS FAIR DAY weil Lebensmittel ihren Wert haben

„Was sind dir persönlich Lebensmittel wert?“

Nimm dir einen Augenblick Zeit, um über die Schritte nachzudenken, die in der Lieferung von beispielsweise einem Salat stecken. Um einen Salat zu ernten, muss sich ein Bauer ca. 100 Tage darum kümmern. In einen Salat fließt nicht nur jede Menge Handarbeit und Pflege, sondern auch jede Menge Ressourcen. Auch die Ernte, das Sortieren und schlussendlich die Lieferung benötigt Ressourcen.

Wir wissen um den Wert unserer Lebensmittel, weshalb wir auf Aktionen im Online-Bioladen und auf Aktionstage wie „Black-Friday“, „Black Week“, „Green Friday“ oder „Cyber Monday“ ganz bewusst verzichten. **Bei uns am Biohof ist jeder Tag ein „Fair-Day“.** Denn LEBENSMITTEL aus eigener Landwirtschaft und von unseren Bio-Partnerbetrieben haben ihren Wert und in jedem Produkt steckt eine Menge Arbeit und Leidenschaft - das möchten wir tagtäglich wertschätzen. Als Kunde hast du es in der Hand, welches System du mit deinem Einkauf unterstützen möchtest und wie nachhaltig du konsumierst!



FAIRE PARTNERSCHAFTEN auf Augenhöhe

Deine regelmäßige Bestellung macht es möglich, dass wir mit unseren zahlreichen Bio-Partnern fast punktgenaue Anbauplanungen durchführen können. Durch Vorplanung und deine Vorbestellung wissen wir genau, welche Mengen wir z.B. an Tomaten vom Biohof Pranger oder Schweinefleisch vom Biohof Höglinger benötigen.

Die gemeinsame Anbauplanung & genaue Mengenplanung tragen einen wesentlichen Teil zu unseren langjährigen Partnerschaften bei. Verlässlichkeit, faire Preise, Wertschöpfung dem Produkt und der Arbeit gegenüber sowie Verständnis und kurzfristige Abstimmungen bei Ernteauffällen oder „Überproduktion“ sind für uns selbstverständlich.



Durch die Bestellung deiner Biokiste sicherst du die Existenz vieler bäuerlicher Biobetriebe und kleingewerblicher Bioproduzenten und unterstützt zudem fairen Handel und faire Preise. DANKE dafür!

BRATWÜRSTELSONNTAG

eine langjährige OÖ Tradition

Traditionell kommen am 1. Adventssonntag in vielen Haushalten Oberösterreichs Bratwürstel auf den Tisch. Den sogenannten "Bratwürstelssonntag" gibt es schon seit fast 200 Jahren.

Die Bratwürstel werden meist mit Sauerkraut, Senf und je nach Region mit Brot, Semmel oder Erdäpfelschmarrn serviert.



000389
Pepi's Sauerkraut im Beutel
Biohof Pflügelmaier
500g € 3,15

HAST DU GEWUSST?

- Schon im ersten Jahrhundert vor Christi erschien im ersten römischen Kochbuch ein Rezept für Bratwürstel.
- Die Bratwurst heißt „Bratwurst“ weil sie gebraten wird? Falsch. In Wahrheit steckt im Namen der Wurst das alte Wort „Brät“.
- Am ersten Adventwochenende werden 10x mehr Bratwürstl verspeist als unter dem Jahr.

ZEIT ZUM KEKSE BACKEN

Alle Zutaten auf einen Blick

Egal ob für Groß oder Klein, Kekse backen zählt zu den klassischen Vorweihnachts-Traditionen und stimmt auf Weihnachten ein. Wir haben alle Zutaten für dich im Online-Bioladen zusammengefasst, die du für leckere Weihnachtskekse benötigst. Du findest dort außerdem auch unser Lieblingsrezept für „selbstgemachte Rumkugeln“.

www.biohof.at/kekse-backen



003777
Feine Bitter Kuvertüre
Vivani
200g € 3,89



014260
Weizenvollkornmehl
Loidholdhof
1kg € 2,29



002398
Mandeln gemahlen & geröstet
Rapunzel
125g € 4,99



GESCHENKTIPP

Auf der Suche nach passenden Weihnachtsgeschenken für deine Liebsten? Dann schau doch einmal bei unseren Geschenkeideen vorbei:

www.biohof.at/geschenke

017123
Kräuter- & Gewürzset
Biohof Aufreither
€ 13,90



KAKIS aus Italien

Produkt
der
Woche



Kakis sind süße, orangefarbene Früchte des Kakibaums - eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt - und stammen ursprünglich aus Asien. Kaki Früchte haben einen besonders hohen Gehalt an Beta-Carotin, der Vorstufe des Vitamin A. Bereits zwei Früchte decken den Tagesbedarf an Beta-Carotin eines Erwachsenen.

LAGERUNG: An einem kühlen und dunklen Ort reifen die Kakis beständig nach, verlieren dabei die Gerbstoffe, die sie herb schmecken lassen, und gewinnen an Geschmack. Reife Früchte sollten jedoch schnell verbraucht werden.

GUT ZU WISSEN: Kakis sind sehr empfindlich und reagieren aufgrund des hohen Zuckergehaltes gegenüber Druck und Stoß mit Braunverfärbungen im Fruchtfleisch. Diese sind aber völlig unbedenklich und können mitverzehrt werden.



Steckrübencurry mit roten Linsen

Für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

500g Steckrüben, 100g Karotten, 150g rote Linsen, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Zitronensaft, 500ml Gemüsebrühe, 3 EL Kokosöl, 3 TL Madras Currypaste, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Joghurt, Salz, gemahlener Pfeffer, Chilipulver, Petersilie

Steckrüben und Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel fein schneiden.

In einem Topf mit Kokosöl Zwiebel, Steckrüben und Karotten glasig anschwitzen. Knoblauch, Rote Linsen und Currypaste dazugeben und kurz mitkochen.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zitronen oder Limettensaft abschmecken.

Zum Schluss je nach Geschmack mit Petersilie bestreuen, mit einem 1 EL Joghurt verfeinern und mit Fladenbrot, Erdäpfeln oder auch gekochtem Reis servieren.

BIOHOF-TIPP: Steckrübencurry lässt sich gut vorkochen und anschließend portionsweise einfrieren oder für kürzere Zeit auch im Kühlschrank aufbewahren.

Sellerie meets Orange Vitaminbombe für den Winter

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 10 Min.

1 Stangensellerie, 2 Orangen, 1 Karotte, 1 Apfel, 1 Birne, 1 EL Zitronensaft, 50ml Wasser, 1 EL Leinöl, 1 Prise Zimt

Selleriestange putzen und in Stücke schneiden. Karotte, Birne und Apfel schälen und ebenfalls mundgerecht zerkleinern. Orangen schälen, Kerne entfernen und zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer geben. Mit Wasser auffüllen und mindestens 1 Minute fein pürieren. Bei Bedarf noch Wasser hinzufügen.

Ofen Kaki mit Wintersalaten und Oliven

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 20 Min.

2 Kakis, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Thymian, Salz, Pfeffer, 3 EL Oliven, 1 Handvoll Salat (Endivie, Batavia, Zuckerhut...), 2 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl

Kakis achteln, entsteinte Oliven hacken und Salatblätter in Streifen schneiden. Kakis und Oliven auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen, 1 EL Zitronensaft darüberträufeln und gepressten Knoblauch darauf verteilen. Für 10 Minuten im auf 220° C vorgeheizten Ofen backen.

Salat mit restlichem Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und über die fertigen Kakis verteilen.

BIOHOF-TIPP: Die Ofen-Kakis schmecken besonders gut zu einfachen Linsen- und Reisgerichten oder auch zu hellem Fleisch.



Minir aus der Bio-Landwirtschaft bei der Pflege des Asiasalates in unserem unbeheizten Gewächshaus.



Der Asiasalat kommt derzeit von unseren eigenen Feldern und in einer Papiertüte verpackt zu dir nach Hause.

LAGERTIPP: Halte den Asiasalat feucht, indem du ihn mit Wasser bestäubst bevor du ihn in der Papiertüte lagerst. Er trocknet nämlich sonst schneller aus. Du kannst ihn natürlich auch einfach in ein anderes Gefäß umpacken. So bleibt er länger frisch!

Steckrüben galten zu Hungerzeiten als wichtiger Kohlenhydratlieferant, obwohl sie aufgrund des hohen Wassergehaltes besonders kalorienarm ist. Sie lassen sich besonders gut als Auflauf, Suppe, Püree, Eintopf oder Curry verarbeiten.



Biohof-Tipp: Weil Steckrüben so schön süß schmecken, sind sie selbst bei Kleinkindern ein sehr beliebtes Gemüse.

JETZT BESTELLEN!

www.biohof.at/fleisch-fisch

LAMM vom Biohof Gnigler

Auslieferung in KW 49 (6.-12.12.2021) | Bestellung bis Mo, 29. Nov. 2021

001850	Mini-Lampaket Kotelette, Schnitzel, Ragout, ca. 2 kg	€ 41,00/kg	aus Rutzenmoos, 00
001851	Familien-Lampaket Kotelette, Schnitzel, Roller, Ragout, ca. 3,5 kg	€ 40,00/kg	
000689	Lamm Kotelett natur ca. 1 kg	€ 37,50/kg	
000690	Lamm Kotelett mariniert ca. 1 kg	€ 39,00/kg	
001877	Lamm Keule vorgelöst ca. 2 kg	€ 36,90/kg	

WILDHENDL vom Biohof Lang

Auslieferung in KW 49 (6.-12.12.2021) | Bestellung bis Di, 30. Nov. 2021

001847	Wildhendl (ca. 1,2 - 1,6 kg)	€ 12,90/kg	aus Pettenbach, 00
--------	-------------------------------------	------------	--------------------------

aus unserem BIO-KULINARIUM



KW 48 (29.11-5.12.2021)

017257	Linsencurry	410ml	€ 5,80
017256	Gemüsestrudel	300g	€ 6,50

KW 49

Schwammerlcremesuppe
Murbodner Fleischlaibchen



KW 50

	Schwarzwurzelcremesuppe	410ml	€ 4,90
	Damwildragout	410ml	€ 7,70
	Birnen-Marzipanstrudel	300g	€ 6,50
	Blaukraut im Glas	410ml	€ 4,90
	Serviettenschnitten mit Schwammerl und Maroni	420g	€ 6,50

Die Auflistung der Zutaten und Allergene findest du ebenso in unserem Online-Bioladen.



+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