

Das Bioblatt

GÜNTERS GEDANKEN
zum Thema „Bio aus dem Ausland“

JA ZU REGIONAL, ABER NICHT UM JEDEN PREIS! Warum wir auch auf überregionale Partner vertrauen:

„Bio ganzjährig aus Österreich - ist das wirklich nachhaltig?“ Diese Fragen hast du dir bestimmt auch schon öfter gestellt oder dir zu diesem Thema selbst schon Gedanken gemacht. Unsere eigenen Gedanken zu diesem Thema, möchten wir mit dir teilen: Was hierzulande wächst, kommt bei uns auch aus der Region und das schon immer. Vorausgesetzt, dass es in Österreich unter natürlichen Bedingungen gewachsen ist, denn nur dann ist die heimische Ware wirklich klimafreundlicher.

365 Tage im Jahr Tomaten aus Österreich – eine Vorstellung, die auf den ersten Blick nachhaltig und ökologisch sinnvoll klingt und mittlerweile Realität bei vielen Lebensmittelgroßkonzernen ist. Aber Achtung – die erste Euphorie täuscht! Um Fruchtgemüse wie Tomaten außerhalb der Saison in Österreich anzubauen, werden Gewächshäuser, meist beheizt mit fossilen Brennstoffen, und künstlichen Lichtquellen benötigt. Konventionelles Obst und Gemüse wächst dabei oftmals nicht in Erde, sondern in Substratlösungen. Dabei entsteht ein CO₂-Fußabdruck, der häufig doppelt so hoch ist, wie der einer importieren spanischen Bio-Tomate. Vor allem in den Wintermonaten greifen wir deshalb auf Ware von langjährigen Bio-Partnern aus unseren Nachbarländern zurück. **Nicht zuletzt schaffen wir es durch ausländische Bio-Produkte die von vielen Kunden gewünschte Abwechslung in unsere Biokisten zu bringen.**



„Der Wunsch nach Regionalität darf nicht den Bau von hunderten Hektar großen Glashäusern in Österreich zur Folge haben, die dann belichtet und auf 18°C beheizt werden, um darin Gemüse in chemischen Nährlösungen gedeihen zu lassen. Das hat für mich nichts mit CO₂-Reduktion zu tun.“

Ich finde es gesünder und klimafreundlicher, zu bestimmten Zeiten auf biologisch produzierte Ware aus unseren Nachbarländern zurückzugreifen. Zugleich entwickeln wir immer mehr winterharte, frostresistente Sorten, die ohne hohen Energie- und Ressourcenaufwand bei uns gedeihen.“

GÜNTER ACHLEITNER



Melanzani-Bauer Antonio Arrebola aus Spanien mit Günter Achleitner



Unsere Kumquats kommen von Damian und Alfonso aus Malaga. Am Foto zu sehen mit Günter bei seinem Spanien-Besuch.

Zu Besuch bei Barduca in Italien der uns im Winter mit frischen Salaten und Babyspinat versorgt

Willst du das gesamte Jahr über saisonales und natürlich gewachsenes Obst und Gemüse aus Österreich in deiner Biokiste vorfinden, dann ist unsere Regionalkiste die richtige Wahl.

ONLINE BIOKISTEN 1 x 1 mit Anna & Paulina

Damit du unsere Biokiste optimal nutzen kannst, ist es uns ein Anliegen, nochmals alle Funktionen des Webshops – auch die, die du vielleicht noch nicht entdeckt bzw. ausprobiert hast, durchzugehen und auch die ein oder andere Frage zu klären, die in der Zwischenzeit aufgetaucht ist.



WANN: Donnerstag, 9. Dezember um 18.00 Uhr
DAUER: ca. 45 min
WO: Live & Online auf Microsoft Teams*
ANMELDUNG: per Mail an diebiokiste@biohof.at oder Tel. +43 7272 2597
Wir freuen uns, dich virtuell kennenzulernen und sind gespannt auf deine Fragen.

*du brauchst dazu kein aktives Microsoft Teams Konto, sondern kannst ganz einfach als Gast via Link teilnehmen, den wir dir einen Tag vorab zusenden.

SINNVOLL SCHENKEN Eine Biokiste unterm Christbaum

Unsere Biokiste ist das ideale Weihnachtsgeschenk für all jene, die sinnvoll und nachhaltig schenken möchten. Ein „unverpacktes“ Geschenk in der grünen Mehrwegkiste sozusagen. Einzige Voraussetzung dafür, der / die Beschenkte muss in unserem Liefergebiet wohnen. Ob einmalig verschenken oder ein zeitlich begrenztes Abo, liegt dabei ganz in deiner Hand. Auf Wunsch legen wir der Biokiste auch eine Grußkarte mit individuellen Text bei. Mehr dazu in unserem Blog.

www.biohof.at/blog/biokiste-verschenken



Kennst du auch jemanden, der sich gerade in einer schwierigen Lage befindet, keine Zeit zum Einkaufen hat oder krank zu Hause ist? Dann schicke ihm doch eine Biokiste als Aufmunterung. Einzige Voraussetzung: Die Adresse muss in unserem Liefergebiet liegen >> mehr Infos erhältst du im Kundenservice.



WEISSKRAUT aus Österreich

Produkt
der
Woche



Weißkraut ist reich an allen B Vitaminen. Dadurch wirkt es nervenberuhigend, aktiviert die Gehirn-leistung und vertreibt Unruhe und nervöse Symptome. Da sich Weißkraut gut lagern lässt, packen wir es vor allem in den Wintermonaten gerne in deine Biokiste als regionales, heimische Gemüse.

LAGERUNG: Weißkraut (gilt auch für Blaukraut und Wirsing) solltest du bei ca. 0° Grad lagern. Bei ausreichender Luftfeuchtigkeit hält sich das Kraut so bis zu 90 Tage. Alle Kohlsorten reagieren empfindlich auf Ethylen, achte also darauf, Kraut nicht neben Obst und Gemüse zu lagern, welches Ethylen abgibt wie z.B. Äpfel, Nektarinen oder Brokkoli. Um Fäulnis im Inneren zu vermeiden solltest du braune oder feuchtschwarze Stellen im Weißkraut sofort entfernen. So bleibt es länger lagerfähig.



Knackiges Weißkraut aus dem Backrohr

Für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 50 Min.

1 Weißkraut, 8 Erdäpfel, frische oder getrocknete Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano, 1 TL Sieglindes Erdäpfelgewürz, 1/2 Becher Schaf- oder Ziegentopfen, 1 Handvoll getrockneter Tomaten in Öl, 1 Schuss Reissirup, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Das Weißkraut in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Backblech mit Backpapier oder Backmatte verteilen. Olivenöl mit Salz, Pfeffer sowie den Kräutern verschmischen und anschließend die Weißkrautscheiben damit bestreichen.

Erdäpfel je nach Größe halbieren oder vierteln und mit Salz, Pfeffer und Sieglindes Erdäpfelgewürz würzen. Anschließend zum Weißkraut auf das Blech geben und für ca. 40 min bei 180° Grad Umluft backen.

In der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten fein schneiden und mit dem Schaf- bzw. Ziegentopfen vermischen. Anschließend mit einem Schuss Reissirup, Salz und Pfeffer abschmecken und je nach Geschmack noch etwas vom Tomatenöl hinzugeben.



Als Topping empfehlen wir mit Honig karamalisierte Walnüsse. Dazu einfach die Walnüsse mit Honig in einem Topf erhitzen, bis Karamel entsteht.



Schnelle Pasta mit Kräuterseitlingen

VEGAN

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 10 Min.

200g Kräuterseitlinge, 200g Wok-Nudeln Asia, 2 Jungzwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 125g Soja Cuisine, 4 EL Olivenöl

Pilze je nach Größe vierteln bzw. achteln. Jungzwiebel in feine Ringe schneiden und das Zwiebelgrün als Deko zur Seite legen. Dann den Knoblauch schälen sowie fein hacken.

Anschließend Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Pilze mit Jungzwiebel darin anschwitzen. Knoblauch dazugeben und kurz mitrösten.

Mit 1/4 Liter Wasser aufgießen, Soja Cuisine einrühren, salzen und pfeffern. Wok-Nudeln hinzufügen, und ca. 4 Minuten köcheln lassen bis die Nudeln weich sein. In einer Pastaschüssel servieren und mit Zwiebelgrün garnieren.

GUT ZU WISSEN: Schmackhaft, dabei kalorienarm und praktisch fettfrei - Kräuterseitlinge sollten auf keinem Speiseplan fehlen! Neben den Vitaminen B3 und B5, die das Nervensystem stärken, haben Kräuterseitlinge vor allem eine reiche Portion Proteine für den täglichen Eiweißbedarf, was sie besonders auch für alle Vegetarier und Veganer interessant macht.



Zuckerhut-Rouladen mit Couscous-Füllung

Für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

1 Zuckerhut groß, 200g Couscous, 300g Champignons, 2 TL Gemüsebrühe, 2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL Thymian, 75g Reibkäse, 3 EL Pesto Rosso, 4 EL Sonnenblumenöl, 250g Crème fraiche, 100ml Weißwein trocken, Salz, Pfeffer, Holzspießchen

In einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. 8 große Blätter vom Zuckerhut ablösen und im kochendem Salzwasser ganz kurz blanchieren. Anschließend aus dem Wasser nehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Couscous in einer separaten Schüssel mit 2 EL Gemüsebrühe vermengen, mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.

In der Zwischenzeit Champignons putzen, säubern und grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Pilze darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Dann Knoblauch, Thymian und die Hälfte Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Pfanneninhalt nun zusammen mit dem Käse und dem Pesto Rosso unter den Couscous mischen. Je nach Belieben nochmals nachwürzen.

Die Fülle mittig auf den Zuckerhutblätter verteilen, seitlich einschlagen und zu Rouladen aufrollen. Bei Bedarf mit den Holzspießchen feststecken. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die fertigen Rouladen rundherum darin braten. Anschließend warmstellen.

Für die Soße die restlichen Zwiebelwürfel im Bratfett andünsten. Mit Wein und 200 ml Wasser ablöschen und aufkochen. 1 TL Brühe und Crème fraiche einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Teller anrichten.

Lass es dir schmecken!

Der NIKOLAUS kann kommen!

Diese Woche stand die Biokisten-Planung ganz im Zeichen vom heiligen Nikolaus der üblicherweise am 6. Dezember, Kinder in ganz Österreich besucht.

Wir haben deine Biokiste deshalb rechtzeitig zum bevorstehenden Nikolaustag mit kleinen Äpfeln, saftigen Clementinen und knackigen Erdnüssen passend für ein Nikolaussackerl gefüllt. P.S. Äpfel, Clementinen und Erdnüsse schmecken natürlich auch ohne Nikolaussackerl köstlich.

aus unserem BIO-KULINARIUM



KW 49 (6.12.-12.12.2021)

015805 Schwammerlcremesuppe 410ml € 4,90
013809 Murbodner Fleischlaibchen 6 Stk. | 420g € 8,29

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

KW 51

Chili sin carne mit Tofu 410ml € 5,80
Erdäpfelkürbisgratin 500g € 8,90

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%
entfarbtem Altpapier