

Das Bioblatt

SÜSSE ALTERNATIVEN zu klassischem Rübenzucker & Co

Zu viel Zucker schadet uns, vor allem stark industriell aufbereiteter Rüben- oder Rohrzucker. In unserem Online-Bioladen findest du zahlreiche Sirupe als Alternative zu herkömmlichem Haushaltszucker. Aber auch hier gilt die Devise: „Weniger ist mehr.“

Honig ist ein ideales, heimisches Süßungsmittel für den Rohverzehr, aber nicht so sehr fürs Kochen und Backen geeignet, denn beim Erhitzen gehen seine positiven Wirkstoffe (entzündungshemmende Enzyme, bioaktive Stoffe und Antioxidantien) größtenteils verloren. Aber aufgepasst! Auch Honig ist kariesfördernd und kann appetitanregend wirken.

Darüber hinaus gibt es auch süße Sirupe wie Agavendicksaft, Dattel- oder Ahornsirup, die ebenso wie Honig, mehr Mineralstoffe und Spurenelemente zur Verfügung stellen als der raffinierte Zucker und teils den Insulinspiegel langsamer steigen lassen. All diese Alternativen haben allerdings gemeinsam, dass auch sie viele Kohlenhydrate enthalten.

So gilt auch bei allen Alternativen: Spare bei der Menge und investiere in gute, schonend verarbeitete Qualität. Und das nicht nur in der Fastenzeit. ;)

IMKEREI FRASL, Dorfstetten im Waldviertel



In Höhenlagen von 600 bis 1000m Seehöhe sammeln die Bienen hier Nektar, Honigtau, Blütenpollen und Harze (Propolis) aus den umliegenden Wäldern, Mooren, Schlägen und Wiesen. Die Vielfalt von Bäumen, Beerensträuchern und Wildkräutern, die in diesen Höhenlagen zahlreich vorkommen, macht die Frasl-Honige so vielfältig im Geschmack.



TIPP

Zucker kannst du oft auch einfach mit Obst ersetzen. Bananen sind hier der Klassiker. Sie sind in vielen herzhaften Mehlspeisen, Drinks und Cremedesserts zu finden. Datteln und anderes Dörrobst eignen sich ebenso gut zum Süßen und Verleihen auch vielen pikanten Speisen Süße.

011702
Waldhonig
1000g € 15,29
Imkereifrasl



008499
Dattelsirup
250g € 3,89
Rapunzel



003465
Ahornsirup
Grade A
250 ml € 7,69
Naturata



003404
Agavendicksaft
250 ml € 5,69
Allos



009046
Kokos-Mandel-Dattelmus
250g € 6,49
Rapunzel



DAS TUT SICH BEI UNS AM BIOHOF in Eferding



TIPP

Nähere Infos und alle Veranstaltungs-Termine unter: www.biohof.at/termine



BASENFASTEN MIT GERTAUD KORBER

Basenfasten ist eine besonders **milde, gesunde Ernährungskur** die helfen kann, Ballast abzuwerfen. Dabei geben wir dem Organismus die Möglichkeit zum **Großputz – ohne strengen Verzicht**. Es darf alles gegessen werden, was im Körper basisch verstoffwechselt wird.

3 Abende:

Di, 14., 21. und 28. März 2023

jeweils 17:00 - 18:30 mit Vorerfahrung

jeweils 19:00 - 20:30 für EinsteigerInnen (max. 12 TeilnehmerInnen)

€ 125,00 mit Vorerfahrung
€ 149,00 für EinsteigerInnen (inkl. Skriptum)

KOMBUCHA-WORKSHOP MIT ANDREA BIERWOLF

Hol dir Infos und praktische Tipps, wie du **Kombucha** machst und ihn zu Snacks weiterverarbeitest.

Mi, 29. März, 18:00 - 21:00 (max. 15 TeilnehmerInnen)

€ 72,00 (inkl. Kombucha Pilz, Infoheft, Rezepte und Kostproben)



Anmeldung per E-Mail an events@biohof.at, telefonisch unter 07272/2597-31, persönlich im Bio-Frischmarkt oder im Web.



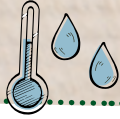


RUCOLASPROSSEN Superfood für die kargen Monate

Produkt
der
Woche

Im Februar geht das Lagergemüse langsam zur Neige und die ersten frischen Salate in den Gewächshäusern sind gerade einmal gepflanzt. Da kommen die feinzüchtigen, leicht scharfen Rucolasprossen vom Ökohof Feldinger aus Salzburg gerade recht, um eine geballte Portion an Vitaminen und Mineralstoffen zu liefern. Hans und Maria Feldinger waren übrigens die ersten, die Kresse auf vollständig kompostierbarem Material anbauen.

Rucolasprossen bringen Würze aufs Butter-, Käse- oder Schinkenbrot, in den (Topfen)Aufstrich oder zu Pasta, Risotto & Co. Auch zu Pürees passen sie hervorragend.



Kühl & feucht aufbewahren



Ethylen empfindlich

Kresse wächst durch das natürliche Reifegas, das z.B. in Äpfeln enthalten ist, schneller aus



Avocadosuppe mit Obershäubchen & Rucolasprossen

2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 25 Min.

1 Avocado, 15g Butter, 20g Dinkelvollkornmehl, 400 ml Gemüsebrühe, 50g Schlagobers, ½ EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 TL Honig, 1 EL Balsamico-Essig, 1 Handvoll Rucolasprossen

Mehl in Butter kurz anschwitzen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Mit einem Schneebesen gut verrühren und aufkochen. Ca. 5 Min. köcheln lassen.

Avocadofleisch mit einer Gabel zerdücken und Zitronensaft untermischen. In die Suppe geben und weitere 5 Min. köcheln lassen.

Fein mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Teller füllen.

Ein Häubchen aus geschlagenem Obers oben aufsetzen. Honig und Balsamico-Essig verrühren, darüberträufeln und mit Rucolasprossen bestreuen.



Stangensellerie-Pesto mit Sonnenblumenkernen



2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 45 Min.

1 Stangensellerie, 1 Karotte, 80g Sonnenblumenkerne, 60g Pinienkerne, 100 ml Sonnenblumenöl, 1 Knoblauchzehe, 10g Hefeflocken, 1 TL Salz, Pfeffer

Selleriestangen waschen und in Stücke schneiden. Knoblauchzehe schälen.

In einer Pfanne ohne Fett Sonnenblumenkerne und Pinienkerne kurz anrösten.

Stangensellerie-Stücke, Knoblauch, Sonnenblumen- sowie Pinienkerne, Hefeflocken, Öl, Salz und Pfeffer in einer starken Küchenmaschine grob pürieren.

Pesto in Gläser füllen. Mit etwas Öl bedecken und im Kühlschrank lagern.

Später mit Pasta deiner Wahl servieren.



Yakonwedges mit Rahmdip & Rucolasprossen

Für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 35 Min.

800g Yaconwurzel, 2 EL Olivenöl, 2 TL Salz, 1 TL Paprikapulver, 1 Prise Zimt, 1 EL Zitronensaft
Dip: 1 Becher Sauerrahm, 2 Knoblauchzehen (gepresst), Salz, Pfeffer, 1 Handvoll Rucolasprossen

Backrohr auf 220°C vorheizen.

Yaconwurzeln schälen und in daumenbreite Stifte schneiden. Dann für ca. 10- 20 Min. garen.

Olivenöl, die Hälfte des Zitronensafts und Gewürze zusammen mit den Yaconstiften in eine große Schüssel geben und gut vermischen.

Die Spalten auf ein mit Backpapier belegtes Blech schichten und ca. 15 Min. backen.

Die Zutaten für den Dip gut verrühren.

Die heißen Wedges mit dem Dip und den Rucolasprossen garniert servieren.

002251 Sauerrahm 15% Fett

200g € 1,39

besser bio

für Aufstriche, Desserts oder Saucen



015300 Sonnenblumenkerne

500g € 3,59

Antersdorfer Mühle

aromatisch-nussig



Die **UNGEWÖHNLICHE KÄLTE**, die sich in den letzten Wochen **IN SÜDEUROPA** breit gemacht hat, hat zur Folge, dass es im Moment in deiner Biokiste wenig Fruchtgemüse wie Paprika oder Tomaten gibt – und oft auch nicht in der gewohnten Reife. Teils sind Kulturen auch ganz zu Grunde gegangen und es wird etwas dauern, bis wieder größere Mengen an Tomaten, Paprika & Co verfügbar sind.

ANGUS-RIND vom Biohof Haslmayr

Auslieferung 20. - 26. März 2023 (KW 12) Bestellung bis Mo, 6. März 2023



aus Alkoven, OÖ



Gabi und Christian Haslmayr
von der „Little Texas Ranch“ beliefern uns seit den Anfängen der Biokiste mit hochwertigem Angusrindfleisch.

Bio bedeutet für die beiden: „Frei & unabhängig sein von Konzernen sowie nachhaltiger & gesünder leben.“

001848 **Spezialpaket** (ca. 3 kg) € 20,90/kg
ca. 1,5 kg Gusto (f. Braten oder Schnitzel), 1 kg zum Kochen, 0,5 kg Gulaschfleisch

001849 **Vorratspaket** (ca. 4,5 kg) € 20,50/kg
ca. 2 kg Gusto (f. Braten oder Schnitzel), 1,5 kg zum Kochen, 1 kg Gulaschfleisch

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

Aus unserem BIO-KULINARIUM



27. Feb. - 5. März (KW 9)

017462 **Chili sin carne** mit Tofu 410 ml € 6,30

017240 **Kaspressknödel** 6 Stk. 420g € 7,00

Dazu passen:

016699 **Tortilla Wraps** 6 x 40g € 3,99
Poco Loco



018325 **Klare Rindssuppe** 410 ml € 4,40

Bio-Kulinarium Achleitner
kräftig & hausg'mocht

KW 10 Knoblauchcremesuppe
Murbodner Fleischlaibchen

KW 11 Erdäpfel-Schwammerleintopf
Gemüselasagne



Neben unserem Fixangebot findest du auch die Auflistung der Zutaten und Allergene in unserem Online-Bioladen.

JETZT BESTELLEN!



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner, Petra Kragl
Grafiken: pixabay.com, freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar
hergestellt aus 100%
entförtem Altpapier