

# Das Bioblatt

## DURCH DIE FASTENZEIT mit Michaela Aufreiter

LIEFERANT  
DES  
MONATS

Gerne stellt Michaela Aufreiter aus Alberndorf im Mühlviertel immer wieder neue, spannende Teemischungen wie den Fasten Tee zusammen. Deshalb haben wir die begeisterte Bio-Kräuter-Bäuerin gefragt, wie sie es selbst mit der Fastenzeit hält.

Biohof Achleitner: Was bedeutet für dich die Fastenzeit?

Michaela: Achtsam sein, auf meinen Körper hören, mir etwas Gutes tun.

B. A.: Wie fastest du persönlich?

M: Ich trinke viel basischen Tee, versuche zwischendurch immer wieder mal tief durchzuatmen, denn auch bewusstes Atmen trägt zur Entsäuerung bei. Am Abend esse ich gerne eine Fastensuppe mit Dinkelreis. Zudem achte ich auf ausreichend guten Schlaf.

B. A.: Es gibt ja die verschiedensten Basentees am Markt. Stimmt es, dass grundsätzlich alle Kräutertees basisch sind?

M: Ja, alle Kräutertees sind basisch. Besonders gut zum Säuern ist aber auch unser Gerstengras-Pulver. Es ist extrem reich an antioxidativem Vitamin C, Bitter- und Vitalstoffe – eine gute Kombination zum Entgiften und Stärken.

B. A.: Was ist in eurem Fasten Tee drinnen und inwiefern eignet sich diese Kombination besonders gut fürs Fasten?

M: Die enthaltenen Brennnessel- und Birkenblätter unterstützen den Körper beim Ausleiten von Giftstoffen. Birkenblätter bringen zudem neue Frühlingskraft. Hibiskus kurbelt den Kreislauf an. Löwenzahnblüten stärken die Funktion von Leber sowie Galle und wirken zudem der Frühjahrsmüdigkeit entgegen. Er ist also nicht nur die perfekte Komposition fürs Fasten sondern generell für diese Jahreszeit.



## KRÄUTERHOF AUFREITER IM PORTRAIT



Zusammen mit Sohn Jakob und dessen Partnerin Vanessa bewirtschaftet Michaela den Hof in Alberndorf im Mühlviertel. Auch Ehemann Hans packt nach wie vor fleißig an – ebenso wie Jakobs fünf Geschwister immer wieder mal helfen, wenn Not am Mann ist. Das Pflanzen setzen, Hacken und Pflücken ist schließlich nach wie vor größtenteils Handarbeit.

- seit 1985 Anbau von Heil- & Gewürzkräutern
- 2004 Umstellung auf BIO
- Anbau von fast 100 verschiedenen Kräutern, darunter Klassiker wie Melisse, Salbei und Ringelblumen, aber auch weniger bekannte Sorten wie Colakraut (fürs Pedacola) oder Multimentha (eine Minzsorte mit intensivem Mentholgeschmack)
- rund zehn Hektar Ackerfläche mit Gersten- und Weizengras sowie Dinkel (u.a. für die 12 eigenen glücklichen Schweine)



## TEES & CO FÜR DIE FASTENZEIT vom Biohof Aufreiter in Alberndorf



TIPP



NUR FÜR  
KURZE  
ZEIT

019537  
Fasten Tee  
30g € 5,29



011603  
Kräutersalz  
120g € 4,79

mit Steinsalz und erlesenen Kräutern

011605  
Flohsamen  
110g € 4,49

bewährtes Hildegard von Bingen-Hausmittel für gute Darmmobilität

011606  
Suppengewürz  
200g € 9,99  
mit Gemüse, Kräutern, Stärke und Steinsalz

011585  
5-Kräuter-Tee-Mischung  
30g € 5,29

Pfefferminze, Zitronenmelisse, Ringelblumen, Schafgarbe & Himbeerblätter



011607 Gerstengras Pulver 125g € 9,49

...gilt als eines der vitalstoffreichsten Lebensmittel überhaupt



BIOHOF ACHLEITNER Alle Produkte aus kontrolliert biologischer Erzeugung  
Unterm Regenbogen 1 | 4070 Eferding | Tel. +43 7272 / 2597 | www.biohof.at

LACON AT-BIO-402  
dieBiokiste@biohof.at





## PORREE VOM EIGENEN BIO-BAUERNHOF



Produkt der Woche

Viele kennen den Porree nur aus der Suppe. Das aromatische Gemüse, das man fast das ganze Jahr über findet, hat aber viel mehr zu bieten. Porree ist ideal für Rohkost sowie Salate und schmeckt auch in Risottos, Aufläufen, Gratins, Quiches\* oder zu Pasta vorzüglich.

Als Beilage zu Fisch und Fleisch wird er gerne in Ringe geschnitten, und mit etwas Salz und Zucker versehen, in Butterschmalz angebraten. Dann wird er mit einem Schuss Wasser gegart, bis er bissfest ist.

\*Den Klassiker „Quiche Lorraine“ findest du unter [www.biohof.at/rezepte](http://www.biohof.at/rezepte)



### Porree-Tofu-Wok im Asia Style



Für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 15 Min.

300g Tofu Natur, 1 Stange Porree, 1 EL Kokosöl, 50g Gemüsebrühe, 1 EL Sojasauce, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, 1 daumengroßes Stk. Ingwer, Salz, Pfeffer, 1 Msp. Chilipulver, 1 TL Sesamöl

Tofu in Würfel und Porree in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch klein hacken.

Zitrone waschen und Schale abreiben.

Öl im Wok erhitzen, Tofu darin scharf anbraten, Ingwer und Knoblauch kurz mitrösten.

Porree zugeben, 2 Min. anbraten, Sojasauce unterrühren und einkochen lassen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen. 2 Min. weiterköcheln lassen, pikant abschmecken und mit Zitronenschale und Sesamöl würzen.



### Pastinakenpuffer schnell gemacht

3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 20 Min.

300g Pastinaken, 125g Erdäpfel, 50g Parmesan, 1 Ei, ½ EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss gemahlen, Petersilie, Brat- und Backöl

Pastinaken waschen, schälen und ebenso wie die Erdäpfel und den Parmesan grob reiben.

Mit Ei, Mehl, Pfeffer, Muskatnuss und Salz vermischen. Petersilie fein schneiden und untermischen.

Laibchen formen und im Öl beidseitig goldgelb braten.



Dazu passt: Blattsalat und ein Joghurt- oder Sauerrahmdip.



### Mit Käse überbackener Brokkoli

2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 20 Min.

1 kl. Brokkoli, Salz, 100g Tiroler Korbkäse, Camembert oder Bio-Bacchus, 4 EL Mandelblättchen, 4 EL Öl, 1 Handvoll getrocknete Cranberries, 4 Schreiben (Toast)Brot

Brokkoli in Röschen teilen, kurz in gesalzenem Wasser blanchieren und abseihen. Dann kurz in einer Pfanne mit heißem Öl schwenken und in eine feuerfeste Form geben.

Mit den Mandeln bestreuen und mit dem in Spalten geschnittenen Käse bedecken. Im vorgeheizten Rohr bei 220° Oberhitze so lange gratinieren bis der Käse geschmolzen ist und leicht braun wird. Mit Cranberries bestreut auf getoastetem Brot servieren.

001093 Freiland-Eier L  
6 Stk. € 3,40  
Tretter Bioeier



003961 Tiroler Korbkäse  
150g € 4,43 (29,50/kg)  
Bio vom Berg

002873 Weizen-Toastbrot Vollkorn  
400g € 5,15  
Biohofbäckerei Mauracher



**DIE ERSTEN ERDBEEREN** der Saison kommen von unserem Bio-Partner Coop Sole aus dem sonnenverwöhnten Kampanien (IT).

Zwischen den hohen Dämmen, auf denen die Erdbeeren wachsen, wird Gras angebaut, um die Vielfalt der Insekten und vor allem der Nützlinge zu fördern.

## WILDHENDERL vom Biohof Lang

Auslieferung 27.3. - 2.4.2023 (KW 13) | Bestellung bis Di, 21. März



Wildhendel sind sehr robust und dennoch ist ihr Fleisch besonders zart und aromatisch. Man schmeckt die Natur, denn während ihrer 8 Wochen Aufzuchtzeit sind sie fleißig auf der hofeigenen Weide unterwegs.

aus Pettenbach, OÖ

001847 Wildhenderl ca. 1,5 kg € 13,90 /kg

## BRUDERHAHN-FLEISCH vom Biohof Tretter

Auslieferung 20.-26.3.2023 (KW 12) Bestellung bis Di, 14. März

aus Schlierbach, OÖ



Mehr zum Biohof Tretter und den Bruderhähnen findest du unter [www.biohof.at/blog/wissenswertes/wer-ist-bruderhahn](http://www.biohof.at/blog/wissenswertes/wer-ist-bruderhahn)

018695 Geschnetzeltes Brust 500g € 29,90/kg

018696 Geschnetzeltes Schenkel 500g € 26,50/kg

Das aktuelle Fleisch- und Fisch-Angebot findest du auch unter [www.biohof.at/fleisch-fisch](http://www.biohof.at/fleisch-fisch)

## Aus unserem BIO-KULINARIUM



13. - 19. März (KW 11)

012435 Erdäpfel-Schwammerleintopf 410 ml € 6,30

017463 Gemüselasagne 500g € 9,40

Dazu passt:

006073 Soja-Sauerrahm

200g € 3,89

Soyana

aus fermentiertem Soja, auch perfekt für Dips



KW 12 Karfiolcremesuppe  
Cannelloni mit Kräuter Topfenfülle

KW 13 Linsencurry  
Hascheeknödel



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, Frau Köpfl  
Grafiken: pixabay.com, freepik.com  
Magdalena Grüner



gedruckt auf Enviro Polar  
hergestellt aus 100%  
entförtem Altpapier