

# Das Bioblatt

## HÜTER UNSERES MIKROKOSMOS Kompostiermeister Michael im Interview

„Kompostieren macht Sinn: Aus Abfall wird wertvoller Humus gewonnen und sowohl der Natur- als auch der Nix-Wegwerfen-Kreislauf schließen sich.“

Michael, du bist ja hauptverantwortlich für das Biokisten-Packteam. Wie bist du neben dieser Arbeit zum Kompostieren gekommen?

Ich wurde durch einen Artikel im Standard auf das Thema „Kompostierung“ aufmerksam. Mich hat einfach fasziniert, was Mikroorganismen alles bewerkstelligen können.

Kurz darauf habe ich gehört, dass auf unserem Bio-Bauernhof jemand gebraucht wird, der sich dem Thema näher widmet und ich war sofort Feuer und Flamme.

Von der Firma aus habe ich dann einen Kurs bei den Kompost-Pionieren Urs Hildebrandt und Angelika Lübke besucht. Ilse und Günter Achleitner haben selbst in der Anfangszeit als Biobauern bei den beiden Kompostierkurse absolviert. Urs und Angelika haben uns auch bei der Entwicklung unserer eigenen Kompostieranlage beraten. Durch diese vielfältige und spannende Einführung in die Mikrobiologie hat mich das Thema nochmal mehr „gepackt“.



Michael: „Kompostieren macht Sinn.“

dampfende Kompostmieten auf unserem Bio-Bauernhof

In den ersten 10 Tagen sind noch grobe Pflanzenteile erkennbar.



Mit dieser Maschine wird der Kompost gewendet.



Michael ganz in seinem Element.

### Was sind die einzelnen Schritte bei der Erzeugung von Kompost?

„Heißrottephase“: 10 Tage lang muss eine Temperatur von 55-65°C gehalten werden. Dadurch kommt es zu einem „Hygieneprozess“, bei dem toxische Stoffe (durch ansetzende Fäulnis) neutralisiert werden und Samen keimen, die in weiterer Folge mitverrotten. Die Feuchtigkeit soll bei 50-60% liegen.

Tägliche Temperatur-, CO<sub>2</sub>- und Feuchtigkeitsmessungen, die wir vom Computer aus überwachen können, geben Auskunft über den Verlauf des Kompostierprozesses.

Der Kompost muss in dieser heiklen Phase (die guten Mikroorganismen dürfen nicht absterben) täglich gewendet werden, um die Sauerstoffversorgung zu gewährleisten.

„Nachrotte-/Aufbauphase“: Die Temperatur sinkt. Der Kompost muss nicht mehr täglich gewendet werden. Man kann fast dabei zusehen, wie die Bio-Abfälle zu feiner, krümeliger Erde werden.

Abschließende Tests: Messung des PH-Werts und des Nitrat-/Nitritgehalts

Nach ca. 8 Wochen können wir den fertigen, hochwertigen Kompost dann auf unsere Felder ausbringen.

Das vollständige Interview und noch mehr zum Thema findest du unter [www.biohof.at/blog/hofeigene-kompostierung](http://www.biohof.at/blog/hofeigene-kompostierung)

## OSTERBESTELLUNG SCHON ERLEDIGT???



Alles fürs Körbchen findest du in der aktuellen Osterbeilage oder online unter [www.biohof.at/osteringebot](http://www.biohof.at/osteringebot)

### GESCHENKSIDEEN FÜR DEN OSTERHASEN

#### ZOTTER-SCHOKOLADEN

Fruchthaserl 018456  
Freche Hasen 014886  
Hasi im Osterland 014889  
Vom Osterhasen 018453  
je 70g € 4,10

BIER NESTERL 019561  
9 x 330 ml € 15,30  
Neufeldner Brauerei  
9 Flascherl zum Durchprobieren



# MELANZANI ODER EIERFRUCHT



**Wusstest du, dass Melanzani auch als Eierfrüchte bezeichnet werden?** Manche Melanzani ähneln in Form und Größe einem Ei. Es gibt sogar weiße Eierfrüchte. Unsere etwas größeren, lilafarbenen Melanzani würden im Osternest wohl auffallen. Die schmackhaften Früchte sind häufig in orientalischen, türkischen oder mediterranen Gerichten wie Baba Ghanoush, Imam bayildi, Mous-saka oder Ratatouille zu finden. In Asien werden sie gerne süß-sauer und in Kombination mit Chili und Knoblauch serviert.

Produkt der Woche



## Baba Ganoush mit Pinienkernen

Für 3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

1 gr. Melanzani, 2 Knoblauchzehen fein gehackt, ½ Zitrone (Saft und Zesten), 20 ml Olivenöl, 1 EL Tahin\*, Petersilie, 2 EL Joghurt, 1 EL Pinienkerne, Pfeffer gemahlen, Salz

Melanzani halbieren und mit einem Messer rundherum einritzen, damit sie gleichmäßig garen. Mit Öl bestreichen und mit der Schnittfläche nach unten in eine feuerfeste Form geben. Mit der Grillfunktion oder bei Ober/Unterluft im Rohr etwa 30 Min. grillen.

Die weiche Masse aus der Schale löffeln und in eine Schüssel geben. Mit Knoblauch, Tahin, Olivenöl sowie Zitronensaft & -zesten pürieren. Die Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren Joghurt auf das Baba Ganoush geben, mit gerösteten Pinienkernen bestreuen und mit Kräutern dekorieren.

**001929 Bandnudeln hell**  
aus feinem Durumweizengrieß  
500g € 3,79  
Biohof Weißhäupl,  
Haibach ob der Donau



## Nudelpfanne mit Pak Choi

3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

210g Bandnudeln, 1 Pak Choi, 2 Fleischtomaten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Brat- und Backöl, 1 Schuss Sojasauce, 1 Schuss Agavendicksaft, 3 EL Schlagobers

Bandnudeln nach Packungsangabe zubereiten. Knoblauch schälen und pressen. Zwiebel fein würfeln. Pak Choi waschen und in Streifen schneiden, Fleischtomaten grob würfeln.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Zwiebel ca. 3-4 Min. scharf anbraten.

Tomaten und Pak Choi beigegeben und mitdünsten bis letzterer in sich zusammenfällt.

Wok vom Herd nehmen. Sojasauce unterrühren. Knoblauch und Agavendicksaft beigegeben. Mit Nudeln und Obers abmischen & genießen.

**002773 Brat- und Backöl**  
hitzebeständig & geschmacksneutral  
1l € 7,49  
Raab Ölmühle,  
von unserem direkten Nachbarn



**003335 Tahin weiß (Sesammus)\***  
250g € 4,79  
Rapunzel Naturkost



Es ist soweit: Der erste heimische Pak Choi wird geerntet!



**PAK CHOI** stammt ursprünglich aus China und mag es schön warm.

Unser Pak Choi (diese Woche in deiner Mutter Kind Kiste) kommt vom **Biohof Pranger aus dem Steirischen Vulkanland**. Das Klima und der Boden in der Südoststeiermark machen es möglich, in den Gewächshäusern so früh im Jahr diese Spezialität zu ernten.

**Der Cousin des Chinakohls** schmeckt hervorragend in (asiatischen) Suppen, Wok-Gerichten, Strudeln, Frühlingsrollen, Curries & Co. Einfach in Butter oder Kokosöl geschmort, wird er gerne zu Fisch oder Fleisch serviert. Im Salat wird er oft mit Äpfeln, Nüssen, Mangos oder Tomaten kombiniert.

Eine Vielzahl an Rezepten zum Inhalt deiner Kiste findest du unter [www.biohof.at/rezepte](http://www.biohof.at/rezepte)

JETZT BESTELLEN!

**WASSERBÜFFEL** vom Biohof Steinhuber  
Auslieferung in 17.-23.4.20223 (KW 16) | Bestellung bis Mo, 3. April



aus Eggendorf im Traunkreis, OÖ

Ein kleiner Bach schlängelt sich um den Ort Eggendorf im Traunkreis. In dieser Landschaft mit ihren sumpfigen Wiesen fühlen sich die Sipbachtaler Wasserbüffel von zwei befreundeten Bio-Bauernfamilien (eine davon Familie Steinhuber) wohl. Wasserbüffel mögen es, wie ihr Name schon sagt, feucht und sie gehören übrigens nicht zu den Rindern.

- 012201 **Braten** (ca. 1 kg) € 43,00/kg
- 012322 **Suppenfleisch** (ca. 1 kg) € 20,00/kg
- 012929 **Gulasch** (ca. 1 kg) € 29,00/kg
- 012202 **Schnitzerl** (ca. 500g) € 43,00/kg
- 012927 **Beiried** (ca. 500g) € 63,00/kg
- 012928 **Rostbraten** (ca. 500g) € 60,00/kg



beschränktes Kontingent

[www.biohof.at/fleisch-fisch](http://www.biohof.at/fleisch-fisch)

## Aus unserem BIO-KULINARIUM



27. März - 2. April (KW 13)

- 017257 **Linsencurry** 410 ml € 6,30
- 017278 **Hascheeknödel** 4 Stk. 420g € 7,79

Dazu passen:

- 018390 **Dinkel-Pita-Brötchen** 4 x 65g € 2,49
- Nur Puur
- perfekt für die schnelle Küche – z.B. mit Fleisch & Salat, Gemüse, Falafel gefüllt oder zum Linsencurry



KW 14

**Unser Osterangebot:**

- ✓ Bärlauchcremesuppe
- ✓ Rahmgeschnetzeltes vom Rind in Paprika-Schwammerlsauce
- ✓ Frühlings-Spargellasagne mit Spinat
- ✓ Erdbeermarmelade mit Lavendel



KW 15

- Paprikahendl vom Bruderhahn
- Grünkernlaibchen



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



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner, Steinhuber  
Grafiken: pixabay.com, freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entförtem Altpapier