

Das Bioblatt

LÄNGER FRISCH vs. MEHR NÄHRSTOFFE Welche Milch darf es sein?

„Länger frisch“-Milch (ESL-Milch) liegt im Trend und macht mit 182.800 Tonnen pro Jahr mehr als die Hälfte des österreichischen Milchkonsums aus. Traditionell hergestellte Frischmilch liegt mit knapp 45.800 Tonnen nur auf Platz 3, noch hinter Haltbarmilch.



Die Milchsorten unterscheiden sich aufgrund der Verarbeitungsschritte. Mit steigendem Erhitzungsgrad steigt zwar die Haltbarkeit, es gehen dabei aber bis zu 30% der Nährstoffe verloren. Das betrifft vor allem die hitzeempfindlichen B-Vitamine und Vitamin C.

Besonders interessant: Die Haltbarkeit von **ungeöffneten Milchsorten** variiert zwar **zwischen 2 Tagen und 3 Monaten**, ist die Milchpackung aber einmal geöffnet, liegt die offizielle Verbrauchsempfehlung **für alle Milchsorten** (ob „länger frisch“, Frischmilch oder Haltbarmilch) **bei 2-4 Tagen**. Für die gleiche Haltbarkeit nach dem Öffnen nehmen wir einen höheren Verarbeitungsgrad und somit weniger Nährstoffe in Kauf.

Milch wird zudem meist homogenisiert: Die Fettkügelchen in der Milch werden unter hohem Druck zerkleinert und bleiben so gleichmäßig in der Milch verteilt. Das hat ausschließlich ästhetischen Gründe und sorgt dafür, dass sich **keine natürliche Rahmschicht** bildet. Früher normal, ist die Rahmschicht – das Gütezeichen für eine ursprüngliche Milch – heute bei vielen Konsumenten unerwünscht. Homogenisieren steht zudem im Verdacht, Allergien zu begünstigen.

Du möchtest mehr darüber erfahren?
Dann lies in unserem Blogbeitrag nach.

LEBENSMITTEL
SIND WERTVOLL: Verlass dich auf deine Sinne und prüfe selbst, ehe du Milch wegschüttest.

AUS ÜBERZEUGUNG EMPFOHLEN: Bio-Heumilch

Wir nehmen dir die Entscheidung ab: In der Biokiste findest du ausschließlich die **nicht homogenisierte Bio-Heumilch** (Frischmilch) von Christian Stöbich. Ganz bewusst, hat sich Christian gegen das Homogenisieren seiner Milch entschieden „Ich möchte meine Milch so natürlich wie möglich halten – wie früher, frisch vom Bauern, Rahmschicht inklusive.“ so Christian.

- erzeugt unter Berücksichtigung hoher Tierwohlstandards
- nach dem Melken schonend pasteurisiert
- nicht homogenisiert – Rahmschicht als Gütezeichen für eine ursprüngliche Milch
- Mehrwegflasche: Bitte gib die Flasche regelmäßig gewaschen und mit Deckel retour. :)

Mit dem Kauf dieser Milch unterstützt du regionale, kleinbäuerliche Strukturen und ein Produkt, das mit bestem Wissen und Gewissen in Handarbeit und mit viel Liebe hergestellt wurde.

Probiere sie aus und überzeuge dich von dieser ursprünglichen Spezialität!

**LIEFERANT
DES
MONATS**

GABI, GISI & CO UND DER LOISNHOF IN SARLEINSBACH



Seit anderthalb Jahren beliefert uns der „Loisnhof“, ein kleiner Familienbetrieb aus Sarleinsbach im Mühlviertel, exklusiv mit bester Bio-Heumilch.

Den Bio-Weg haben bereits Christians Eltern Max und Elisabeth eingeschlagen. 2019 haben Christian und seine Partnerin Sandra den Hof übernommen und sind nach vielen Überlegungen und mit dem Wunsch eine enkeltaugliche, zukunftsfähige Landwirtschaft zu betreiben, bei der Bio-Heumilchwirtschaft gelandet. Mit tatkräftiger Unterstützung von den Eltern und den Kindern Johannes, Jakob und David bewirtschaften die beiden den Biohof samt hofeigener Käserei.

Die Milchkühe vom Loisnhof geben zwischen 8 und 10 l Milch/Tag. Im Vergleich: Manche Milchkühe werden zu Höchstleistungen von 50 l getrimmt.

Die wesentlich höheren Tierwohl-Standards erklären u.a. den Preisunterschied zu konventioneller Packerlmilch von Massentierhaltungsbetrieben.

Was Bio-Heumilch - nur 6 % der in Österreich hergestellten Milch ist Bio-Heumilch - ausmacht, kannst du in unserem Blog nachlesen.



Heumilch (018159)
Loisnhof



NUR IM MAI
„Probierpreis“
1l € 1,95

Mehr über den Loisnhof und seine Bio-Heumilch in unserem Blog unter: www.biohof.at/blog oder einfach QR-Code scannen.



HEIMISCHER RHABARBER

Produkt der Woche

Rhabarber ist ein Gemüse, wird aber oft wie Obst verwendet – zum Beispiel in Rhabarber-Kompott, Kuchen & Co. Aber auch für pikante Gerichte wie Currys oder Tartes eignet er sich hervorragend.



TIPP

Um seine Säure zu mildern, kannst du ihn mit Erdbeeren, Bananen oder Zitronensaft kombinieren.

Lagere ihn kühl, in ein feuchtes Tuch eingewickelt und getrennt von Gemüse und anderem Obst, denn er scheidet das Reifegas Ethylen aus, das Früchte nachreifen oder faulen lässt.



Rhabarber-Schmarren mit Heumilch

Für 2 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

100g Mehl, 1 Prise Salz, 4 EL Zucker, 40g Vanillepulver, 300 ml Heumilch, 3 Eier (getrennt), 400g Rhabarber, 15g Butterschmalz, 100 ml Wasser, etwas Staubzucker

Ofen auf 60°C vorheizen. 150g Rhabarber in feine Scheiben, den Rest in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und beiseite stellen.

Das Eiweiß zu Schnee schlagen.

Mehl, Salz, 1 EL Zucker und Vanillepulver in einer Schüssel mischen. Milch und Eigelb verrühren und mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig verarbeiten. Rhabarberscheiben und Eischnee mit 1 EL Zucker aufschlagen und unter den Teig heben.

Butterschmalz in einer großen Pfanne heiß werden lassen. Den Teig hineingießen, Hitze reduzieren und backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Wenden und fertig backen bis auch die zweite Seite goldbraun ist.

Mit 2 Gabeln oder Pfannenwendern in mundgerechte Stücke zupfen. Im vorgeheizten Ofen warm stellen.

Wasser mit 2 EL Zucker und dem restlichen Rhabarber in einem Topf aufkochen lassen. Hitze reduzieren und den Rhabarber zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen.

Schmarren mit Puderzucker bestäuben und mit dem Kompott servieren.

WUSSTEST DU, DASS...

...manche Früchte im konventionellen Lebensmittelhandel weggeworfen werden, weil sie zu groß sind?

Eigenartig oder? Die Grapefruits, die du diese Woche in deiner Biokiste findest, sind kleine Riesen und für uns ist das völlig in Ordnung. Man sieht und schmeckt, dass sie unter idealen Bedingungen herangewachsen sind.



Pizza & Pasta-Gewürzmischung

(011598)

Oregano, Basilikum, Petersilie & Liebstöckel
20g € 2,99
Bio-Kräuterhof Aufreiter



Polpa di pomodoro (008982)
340g € 2,19
La Selva



Mit Pilzen und Käse gefüllte Zucchini & Melanzani

2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 60 Min.

1 Zucchini, 1 Melanzani, 4 EL Olivenöl, 1 Tasse Champignons, 1 Zwiebel, 1 EL Brat- und Backöl, 2 EL Sauerrahm, 2 EL Tomatensauce, Salz, Pfeffer, Pizza & Pasta Gewürzmischung, 200g Tiroler Reibkäse

Backofen auf 170°C Umluft vorheizen. Zucchini und Melanzani der Länge nach halbieren und mit dem Olivenöl bepinseln. Auf den Rost legen und für ca. 30 Min. ins Rohr geben.

Champignons putzen und ebenso wie die Zwiebel in ganz kleine Würfel schneiden. In 1 EL heißem Öl anbraten.

Zwiebel und Pilzwürfel mit Sauerrahm und Tomatensauce abmischen. Mit Salz, Pfeffer sowie Pizza & Pasta Gewürzmischung abschmecken.

Zucchini und Melanzani aus dem Ofen nehmen und mit der Champignon-Creme füllen. Den Käse darüberstreuen und für etwa 20 Min. im Rohr überbacken.

Tiroler Reibkäse

(015206)
Bergkäse & Emmentaler, intensiver Geschmack
200g € 4,69
Bio vom Berg



JETZT BESTELLEN!

WILDHENDERL vom Biohof Lang

Auslieferung 22. - 28. Mai (KW 21) | Bestellung bis Di, 16. Mai



001847 **Wildhenderl** ca. 1,5 kg € 14,70/kg
Robuste Hendlrasse mit zartem, aromatischem Fleisch



aus Pettenbach, OÖ

1964 haben sich Leopold und Frieda Spitzbart den Traum erfüllt, Bauer & Bäuerin zu sein. Seit 1987 wird der Hof biologisch bewirtschaftet – mittlerweile von Tochter Gertrude und Ehemann Hannes.

SCHWEINE-GRILLFLEISCH & WÜRSTEL von Biohof Höglinger

Auslieferung von 15. - 21. Mai (KW 20) | Bestellung bis Mo, 8. Mai

Grillpaket natur oder mariniert, Käsekrauter, Grillkäseläibchen, Grill-Mini-Mix, Karotten-Käsekrauter, Kartoffel-Bratwurst



aus Putzleinsdorf, OÖ

Details zum gesamten Fleisch- und Fisch-Angebot findest du unter www.biohof.at/fleisch-fisch

Aus unserem BIO-KULINARIUM



8. - 14. Mai (KW 19)

017462 **Chili sin carne** mit Tofu 410 ml € 6,30
017278 **Hascheeknödel** 4 Stk. 420g € 7,79

KW 20

Minestrone
Murbodner Fleischlaibchen

KW 21

Linsencurry
Grünkernlaibchen

Parmigiano Reggiano gerieben

(016547)
80g € 3,29
Ökologische Molkerei Allgäu



Dinkel-Pita-Brötchen

(018390)
4 x 65g € 2,49
Nur Puur



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, Slow Food Österreich
Grafiken: pixabay.com, freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entförtem Altpapier