

Das Bioblatt

DEINE BIOKISTE BRINGT'S und ab jetzt weißt du auch wann

Mit unserer Biokiste legt dein Wocheneinkauf von Apfel bis Zahnpaste nur **2,4 km zurück**, denn so wenige Kilometer fahren wir durchschnittlich von Kunde zu Kunde in unserem gesamten Liefergebiet.

Die Biokiste bringt's – zum einen, weil **Bio-Lebensmittel in bester Qualität direkt vor deine Haustür** geliefert werden und zum anderen, weil deine Biokiste **klimaschonend & richtig nachhaltig** ist.

NEU

Ab sofort bekommst du außerdem Bescheid, wann deine Biokiste am vereinbarten Ort abgestellt worden ist. Nachdem dein Fahrer oder deine Fahrerin dein Gebiet verlässt, erhältst du nun automatisch eine Email.* So kannst du dein Gemüse jetzt gegebenenfalls vor den Eisheiligen retten oder deine Milch im Sommer schneller ins Kühle bringen. Wähle bitte dennoch einen Abstellort, der vor Kälte, Hitze und Tieren geschützt ist. ;)

* Solltest du diese Benachrichtigung nicht wünschen, kannst du sie in deinem Kundenkonto deaktivieren.



**NEU
& COOL**

**WETTERFESTES OUTFIT
für deine Biokiste**

Damit deine Biokiste noch besser gegen Hitze, Kälte, vierbeinige Nachbarn & Co geschützt ist, haben wir zwei neue coole Hüllen für deine Biokiste ins Sortiment aufgenommen.

Cooler Haube (019693)

32 x 42 x 28 cm
passend für 1 Biokiste (egal ob klein, mittel oder groß)
Eco-Safe Isolierfolie
€ 9,50

Cooler Kiste (019692)

68,5 x 48,5 x 36 cm
bietet Platz für 2 Biokisten (egal ob klein, mittel oder groß)
aus EPP (Expanded Polypropylen – geschäumter Kunststoff: stabil, recyclebar, stoß- und kratzfest, leicht)
€ 59,00



**ÖKO-FACTS unserer
BIOKISTEN-LOGISTIK**



Gerade in der Logistik ist ökologisches Handeln nicht immer einfach. Auch bei uns ist die Logistik der größte CO₂-Verursacher. Durch Humusaufbau und biologische Bewirtschaftung lässt sich zwar Vieles in eigenen Betrieb wieder wett machen, Ziel ist es aber auch bei der Logistik selbst einen möglichst hohen ökologischen Standard zu gewährleisten. Das gelingt durch:

- 🌱 **2,4 km pro Stopp**
dank durchgeplanter Touren
- 🌱 **Lieferung 1x pro Woche**
zur **Vermeidung unnötig gefahrener Kilometer** (im Gegensatz zu vielen Lieferdiensten, die nach Bedarf täglich weite Strecken zurücklegen)
- 🌱 **2 Elektrobusse (der dritte ist bestellt)**
Transportkältetechnik mit natürlichen Kühlmitteln (ohne Treibhauseffekt), 100% CO₂-neutral im Betrieb. „Getankt“ wird v. a. der Sonnenstrom von der eigenen Photovoltaik-Anlage am Dach unseres Firmengebäudes.

**ACHTUNG
LIEFERTAGSVERSCHIEBUNG**



Wegen Christi Himmelfahrt (Do, 18. Mai) verschieben sich die Lieferungen ab Donnerstag um einen Tag nach hinten.



SPINAT vom eigenen Bio-Bauernhof



Produkt der Woche



Das Powerfood aus den Eferdinger Donauauen enthält viele Nährstoffe (u.a. Magnesium, Kalium, Calcium, Vitamin B, C und E). Auch sein Eiweißgehalt ist recht ansehnlich, weshalb er auch bei Veganer:innen sehr beliebt ist. Damit der Spinat seine schöne Farbe behält, blanchierst du ihn am besten kurz und schreckst ihn dann mit kaltem Wasser ab.

Milchprodukte wie Käse, Rahm oder Obers erleichtern dem Körper die Verwertung des Eisens aus dem Spinat, da sie die enthaltene Oxalsäure neutralisieren.

Spinat ist sehr vielseitig: Er schmeckt roh in Salaten, Smoothies und auf Quiches. Gekocht macht er sich hervorragend auf Pizzen, in Suppen, Knödeln, Strudeln, zu Pasta, Gnocchi oder einfach (mit Butter) schonend gedünstet als Gemüsebeilage.



Pizzaherz mit Spinat

Für 2 Pizzas, Zubereitungszeit ca. 60 Min.

200g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Pkg. Trockengerst, ½ TL Zucker, 2 EL Olivenöl, ca. 100 ml lauwarmes Wasser, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Glas Polpa di pomodoro, Pfeffer gemahlen, 125g Mozzarella, 150g Spinat, 1 Pastinake

Mehl, Salz, Zucker, Hefe, Olivenöl und lauwarmes Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Platz ca. 30 Min. gehen lassen.

Zwiebel sowie Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Tomatenmark vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig noch einmal gut durchkneten und in 2 Kugeln teilen. Die beiden Hälften mit dem Nudelholz ausrollen, zu Herzen formen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Mit Tomatensauce bestreichen.

Spinat schneiden, kurz blanchieren, gut abtropfen lassen und auf den Pizzas verteilen. Mozzarella darüberstreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 15 Min. lang backen.

Pastinake in feine Scheiben schneiden und mit einem kleinen Keksstecher Herzen ausstechen. Alternativ schneiden.

Beim Belegen deiner Herzpizza sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt. Ob Porree, frische Kräuter, Speck, Mais & Co. – drauf darf, was schmeckt.



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



Porree & Pastinaken kommen vom eigenen Bio-Bauernhof



Pastinaken-Erdäpfelgratin mit Porree

2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 60 Min.

½ Stange Porree, 150g Bohnenkas g'selcht oder Speck, 250g Erdäpfel, 250g Pastinaken, 120g Sauerrahm, 120 ml Heumilch, 2 Eier, 5 EL Parmesan gerieben, Muskatnuss, Pfeffer, Salz, Brat- und Backöl

Lauch in feine Ringe und Bohnenkas/Speck klein würfeln. In etwas Öl anbraten.

Pastinaken und Erdäpfel waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Sauerrahm, Milch und Eier verrühren. Mit einer ordentlichen Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Auflaufform mit Öl bepinseln. Eine Schicht Sauerrahm-Mischung darin verteilen, dann mit einer Schicht Gemüse belegen.

Einige Löffel Speck-Porree darüber geben, dann wieder Sauerrahm-Ei-Masse. Dies wiederholen, bis alles verbraucht ist. Mit der Sauerrahm-Ei-Mischung beenden.

Mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 40 Min. lang backen.



Dazu passt hervorragend frischer, grüner Salat.

Russenkraut (003213)
720g € 3,79
Empfehlung zu den Murbodner Fleischlaibchen ;) Biohof Pflügelmeier



Bauchspeck (010982)
200g € 7,98 (€ 39,90/kg)

Traditionell nach zweiwöchiger Salz-Reifung über Buchenholz geräuchert

Biohof Fleischerei Höglinger



DER ERSTE HEIMISCHE SPARGEL

...streckt nun seine zarten Spitzen dem Himmel entgegen. Im Gegensatz zum weißen Spargel, brauchst du ihn nicht zu schälen. Gegerarter oder gegrillter Spargel mit Sauce Hollandaise oder mit Speck ummantelt sind die Klassiker. Spargel macht sich aber auch in Pastasaucen, Risottos oder auf Tartes hervorragend.

DIE LETZTEN BIRNEN AUS EUROPA

...können jetzt genossen werden. Heimische Birnen haben ab Ende August/Anfang September wieder Saison.

Pfeffer schwarz gemahlen (016405)
50g € 3,29
Sonnentor



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, ÖÖ

Ich wollte mich immer selber versorgen können, meine eigenen Lebensmittel haben und „wissen was drin ist“. Nun haben auch unsere Kunden und die Umwelt etwas davon.

Gerti Lang

JETZT BESTELLEN!

Aus unserem BIO-KULINARIUM

15. - 21. Mai (KW 20)

017701 **Minestrone** 410 ml € 5,40
013809 **Murbodner Fleischlaibchen** 6 Stk. 420g € 8,79

KW 21 Linsencurry
Grünkernlaibchen

KW 22 Kürbiscremsuppe
Cannelloni mit Kräuter-Topfenfülle



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

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
Grafiken: pixabay.com, freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entfarbtem Altpapier