

Das Bioblatt



DANKE LIEBE SONNE

Bio über den Feldrand hinaus

Wir sind uns bewusst, dass all unsere Handlungen langfristige Auswirkungen haben. Beim Bau unseres Biohofs haben wir neben einer ökologischen Bauweise auch auf eine ökologische Stromversorgung geachtet.

Auf dem Dach unseres Biohofs verbirgt sich eine große Photovoltaik-Anlage mit der wir ökologischen Strom erzeugen. Den eigenen Sonnenstrom verbrauchen wir zu 95 % selbst und decken damit die benötigte Energie im Betrieb, versorgen unsere Gemüsekühlung mit Strom und laden unsere zahlreichen E-Autos, die zwei Elektrobusse für die Biokisten-Zustellung & die E-Fahrräder, die Mitarbeitenden zur Verfügung stehen.



Unser langfristiges Ziel: Energieautark wirtschaften. Wir erweitern unsere bestehende Photovoltaik Anlage deshalb um 290 kWp. Bei genügend Sonne können wir so unseren Betrieb gänzlich selbst mit Strom versorgen. Lässt sich die Sonne für längere Zeit nicht blicken, greifen wir auf Ökostrom aus Österreich zurück. Auch auf unserem Bauernhof setzen wir auf die Kraft der Sonne und betreiben damit unsere Brunnen-Bewässerung.


FÜR BIO, DAS ÜBER DEN FELDRAND HINAUS GEHT.



ÖKOLOGISCH, AUCH BEIM TRANSPORT

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

-  **2,4 km pro Stopp** | dank durchgeplanter Touren
-  **Lieferung 1x pro Woche zur Vermeidung unnötig gefahrener Kilometer** (im Gegensatz zu vielen Anbietern, die nach Bedarf täglich Strecken zurücklegen)

-  **2 Elektrobusse (der dritte ist bestellt)**
Transportkältetechnik mit natürlichen Kühlmitteln (ohne Treibhauseffekt), 100% CO₂-neutral im Betrieb. „Getankt“ wird ausschließlich Sonnenstrom von der eigenen Photovoltaik-Anlage.

Unser Ziel: Bei Neuanschaffungen ausschließlich Elektrobusse - vorausgesetzt diese sind verfügbar.



BIO, HAUSG'MOCHT, ABWECHSLUNGSREICH...

... beschreibt die kulinarische Vielfalt bei unserem Hoffest am 9. September wohl am besten.



Schau vorbei und genieße neben zahlreichen **Kostproben unserer Bio-Partner** auch unser kulinarisches Angebot in vollen Zügen.

DAS ERWARTET DICH:



Vegane Wraps, asiatische Hühnerkeulen, Karotten-Käsekrainer oder die Spezialität von Küchenchef Hannes – **hausg'mochte Kärtner Kasnudeln** – sind nur einige Highlights unserer kulinarischen Vielfalt.



Frisch gebackene Bauernkrapfen, Eis vom Biohof Stadler und die bunte Fruchtbar sollten sich Naschkatzen nicht entgehen lassen.

Auf jeden Fall einen Abstecher wert: **Unser Schaukochen** mit „Best of Cook & Look“.



MARACUJAs klein, aber oho

Produkt
der
Woche

Maracujas enthalten viel Vitamin C, Kalzium und Eisen. Der Frucht wird eine beruhigende Wirkung nachgesagt. Sie wird auch bei Schlafstörungen eingesetzt.

Verarbeitung: Einfach aufschneiden und wie eine Kiwi mit samt den Kernen auslöffeln. Sie passt aber auch für Drinks und Smoothies. In Kombination mit Joghurt, Topfen, Schlagobers oder Frischkäse lassen sich leckere Desserts zaubern.

Lagerung: Als tropische Frucht mag die Maracuja keine Kälte, deshalb lagere sie nicht im Kühlschrank.



Low-Carb Karfiol-Pizzaboden

Für 3 Personen, Zubereitungszeit ca. 35 Min.

250g Karfiol, 200g Käse gerieben, 1 Ei, 2 Knoblauchzehen, 1 TL frische Kräuter, 1 Prise Salz, 2 EL Olivenöl, 350 ml Tomatensauce

Alle Strünke und Blätter des Karfiols entfernen und in kleine Stücke zerteilen. Bissfest garen und kurz auskühlen lassen. In der Küchenmaschine häckseln, bis es aussieht wie Grieß. Wer keine Küchenmaschine hat, kann es auch mit einer Käsereibe, einem scharfen Messer oder mit einem Stabmixer (vorsichtig, es sollte kein Püree werden) versuchen.

Den Ofen auf ca. 230 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Backfolie auslegen. In einer Schüssel Karfiol, Ei und geriebenen Käse zu einem Brei vermischen. Dazu kommen Kräuter, gehackter Knoblauch und Salz. Alles kräftig vermengen, hier soll ein Brei entstehen.

Den Teig auf dem Blech verteilen und mit den Händen in die gewünschte Form und Dicke ausbreiten. Bei 230°C ca. 15 Min. knusprig backen.

Aus dem Ofen nehmen und mit Pizzasofße bestreichen. Dann nach Wunsch belegen. Das Ganze noch einmal ca. 10 Min. in den Ofen geben, bis der Käse zerfließen oder gebräunt ist.

Paprika violett aus Österreich

Im Geschmack sehr mild & ähnlich grünem Paprika.

Besonders beliebt ist Paprika als Rohkost. Er verleiht Salaten schöne Farbakzente und passt gut zu Gemüse- & Fleischgerichten.



Vegane Blaukrautbowl mit gerösteten Kichererbsen

4 Personen, Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Bowl: 400g Blaukraut, 2 Karotten, 1 Paprika, 60g Sprossen nach Wahl, 400g Kichererbsen, 2 TL Currypaste, ½ TL Salz, 2 EL Nüsse | **Dressing:** 4 EL Tahin, 4 EL Sojasauce, 4 EL Wasser, 1 Knoblauchzehe, 1 Limette

Blaukraut sowie das restliche Frischgemüse waschen, klein schneiden bzw. raspeln.

Die vorgegarten Kichererbsen in eine Schüssel geben, mit Gewürzen verfeinern und gut vermischen. Anschließend für ca. 10 Min. auf mittlerer Flamme in der Pfanne rösten. Auch die Nüsse in einer Pfanne rösten.

Für das **Dressing** Wasser, den Saft einer Limette, Tahin, Sojasauce und eine gepresste Knoblauchzehe in ein verschließbares Gefäß geben, gut durchschütteln. Die gerösteten Kichererbsen abkühlen lassen und dann zusammen mit den verschiedenen Salatkomponenten und den gerösteten Nüssen in einer großen Schüssel anrichten. Das Dressing gleichmäßig darüber verteilen.



Statt dem Blaukraut kann auch Braunschweigerkraut verwendet werden.

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



ACHTUNG LIEFERTAGSVERSCHIEBUNG



Aufgrund von Maria Himmelfahrt, Dienstag 15. August, verschieben sich **nächste Woche** alle Lieferungen **ab Dienstag** um einen Tag nach hinten.

MURBODNER RIND, Gebetsberger

Auslieferung: 4. - 8. Sept. (KW 36) | Bestellung bis Di, 22. Aug.



aus Gampern, OÖ

- 013668 Murbodner Spezialpaket ca. 3 kg € 27,50 /kg
- 013669 Murbodner Vorratspaket ca. 4,5 kg € 26,50 /kg

LAMM-GRILLFLEISCH, Gnigler

Auslieferung 28. Aug. - 1. Sept. (KW 35) | Bestellung bis Mo, 21. Aug.



aus Rutzenmoos, OÖ

- 000689 Lamm Kotelett (ca. 1 kg) € 46,50/kg
- 000690 Lamm Kotelett mariniert (ca. 1 kg) € 49,50/kg
- 000685 Keulenscheiben natur (ca. 1 kg) € 49,90/kg
- 001880 Keulenscheiben mariniert (ca. 1 kg) € 51,50/kg
- 000695 Grillspieße natur (3 Stk., ca. 300 g) ca. € 18,87 (€ 62,90/kg)
- 000694 Grillspieße mariniert (3 Stk., ca. 300 g) ca. € 19,35 (€ 64,50/kg)
- 017646 Käsekrainer (2 Stk.) ca. € 11,48 (€ 45,90/kg)

SCHWEINE-GRILLFLEISCH & WÜRSTEL, Höglinger

Auslieferung 21. - 25. August (KW 34) | Bestellung bis Fr, 11. August

aus Putzleinsdorf, OÖ

Grillpaket natur oder mariniert, Grillkäselai bchen, Grill-Mini-Mix, Grill-Bratwürstel

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



Aus unserem BIO-KULINARIUM

14 - 27. Aug. (KW 33/34)

- 019580 Rahmgeschnetzeltes vom Rind in Paprika-Schwammerlsauce 410 ml € 8,20
- 017465 Süßkartoffel Erdnuss-Curry 410 ml € 6,30
- 018819 Grünkernlaibchen 6 Stk. 420g € 7,00
- 017242 Lasagne 500g € 10,40

KW
35/36

- Karfiolcremesuppe
- Kaspressknödel
- Kichererbsen-Linsendal mit Gemüse
- Cannelloni mit Kräuter-Topfenfülle



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
Grafiken: freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar
hergestellt aus 100%
entfarbtem Altpapier