

# Das Bioblatt

## AB IN DIE SCHULE mit einer köstlichen Jause

Für viele Eltern und Großeltern stellt sich jetzt wieder täglich die Frage: „Was gebe ich denn meinem (Enkel)Kind heute zum Essen mit?“

Wir haben ein paar Ideen gesammelt: Für den Klassiker – das Jausenbrötchen – eignet sich Vollkornbrot sehr gut. Es enthält viele Ballast- und Mineralstoffe wie auch Vitamine und gesättigte Fettsäuren. So kommt nicht gleich wieder Hunger auf. Käse, farbenfrohe (Gemüse-)Aufstriche oder etwas Schinken sind beliebte Beläge. Mit Kräutern und buntem Gemüse lassen sich die Brote sowohl optisch als auch vom Vitamin- und Mineralstoffgehalt her aufpeppen. Obst und Gemüse der Saison eignet sich auch, um hübsche bunte Spießchen zu zaubern, die sich mit Brot- und Käsewürfeln kombinieren lassen. Gemüsesticks (bunte Karotten, Gelbe Rüben, Gurken, Cherrytomaten,...) sind beliebte Beilagen.

### Gehirnfutter für „schlaue Birnen“

Äpfel zählen ebenso zu den gesunden Schuljause-Klassikern. Sie sind neben Trauben, Melonen, Birnen und dunklen Beeren weit oben auf der Liste der Brainfoods, wo auch Nüsse und Trockenfrüchte zu finden sind. Bunt gilt als gesund und so ist beim Bereiten der Schuljause bunte Vielfalt und logischerweise BIO angesagt.

### „Enkeltauglich verpackt“

Jausenboxen aus nachhaltigen Materialien, Bienenwachstücher und Trinkflaschen sind ein Muss. Auch für die üblichen Wegwerf-Schultüten gibt es sinnvolle und langlebige Alternativen: z.B. ein hübsches Turnsackel gefüllt mit gesunden Leckereien.

## AM WOCHENENDE SCHON WAS VOR?

Genieße mit uns das letzte Ferienwochenende und besuche uns am Samstag, den 9. September zwischen 10 und 17 Uhr bei unserem Hoffest am Bio-Bauernhof in Unterschaden!

**9. 9. 2023**  
**HOF Fest**

www.biohof.at/fermine/hoffest

Kulinarische Genüsse,  
Musik, Kunsthandwerk &  
vielfältiges Programm  
für Jung und Alt

**Parkmöglichkeiten:** Biohof Achleitner, Unterm Regenbogen 1 & Coil Innovation, Nikola-Tesla-Straße 1, 4070 Eferding; beim Sportplatz in 4070 Wörth 238



**Für Familien mit Kinderwägen:** Unterschaden 9, 4070 Puppung

**Belohnung für Radfahrer:innen | Shuttlebus vom Bahnhof Eferding und retour**



**Hinweis:** Bei unserem Hoffest ist nur Barzahlung möglich!!!



**Achleitner Fan Flasche (019160)**  
750 ml € 19,90

## DEN SCHULANFANG GENIESSEN

Das geht mit einer hübschen Jausenbox und leckerem Inhalt gleich viel leichter!



**Fruchtjoghurt Kim Kirsche (018653)**  
250g € 1,75  
Hofkäserei Mattigtaler

**Dinkel-Apfel-Sonnenblumenbrot (002674)**  
500g € 6,95  
Biohofbäckerei Mauracher

**Sonnenkuss Aufstrich (018884)**  
100g € 5,20  
Gabi's Genusskisterl



**Lunchbox Eule (015522) € 9,99**  
Biodora  
aus Stärke, frei von Weichmachern  
& gentechnisch-manipulierten  
Pflanzen, 12 x 18 x 5 cm

**Nusskernmischung (002395)**  
200g € 4,99  
Rapunzel Naturkost



## SCHLAUE KISTEN

**KENNST DU UNSERE SCHLAUEN KISTEN  
für Schulen und Kindergärten?**

Alle Infos zu Sortiment und Förderung (Ja, sie werden sogar gefördert!) unter:  
[www.biohof.at/schlaue-kiste](http://www.biohof.at/schlaue-kiste)

Wir freuen uns, wenn du sie an Lehrer:innen, Direktor:innen, Kindergärtner:innen, Tagesmütter, etc. weiterempfehlst.

Mehr davon findest du unter: [www.biohof.at/schulangebot](http://www.biohof.at/schulangebot)



**BIOHOF ACHLEITNER** Alle Produkte aus kontrolliert biologischer Erzeugung  
Unterm Regenbogen 1 | 4070 Eferding | Tel. +43 7272 / 2597 | [www.biohof.at](http://www.biohof.at)

LACON AT-BIO-402  
[dieBiokiste@biohof.at](mailto:dieBiokiste@biohof.at)

# MUSKAT BLEU TRAUBEN aus Österreich



Andi bei seinen Rebstöcken

Die Trauben mit ihrem tiefblauen Fruchtfleisch sind eine pilzresistente Züchtung aus der Schweiz und im Bio-Anbau sehr beliebt. Geschmacklich bestechen die schönen Tafeltrauben durch ihr starkes Muskataroma, das sich in (Obst)Salaten und auf Käseplatten ebenso gut macht wie in einem Gelee oder Chutney. Die aromatischen Trauben in deiner Biokiste kommen ganz aus unserer Nähe – von unserem langjährigen Bio-Partner und ehemaligen Mitarbeiter Andreas Kreuzwieser aus Oftring.

Produkt der Woche



## Trauben-Birdies im Jausenbox-Nest

Für 1 Person, Zubereitungszeit ca. 15 Min.

6 rote Trauben (3x groß, 3x klein), 1 gelbe Rübe, 2 EL Frischkäse, 2 dünne Scheiben Toast- oder Kastenbrot (z.B. Dinkel-Apfel-Sonnenblumenbrot), 1 Cherrytomate, ein paar (Batavia)Salatblätter, Kräuter aus dem Garten

Beide Brotscheiben dünn mit Frischkäse bestreichen und eines davon mit 2 Salatblättern belegen, dass diese über den Rand hinausstehen. Die Tomate in Scheiben schneiden und ebenfalls aufs Brot legen. Mit der zweiten Scheibe zuklappen. Von der gelben Rübe 3 dünne Scheiben abtrennen und aus jeder ein kleines Dreieck herausschneiden. Die Dreiecksteile werden zu Füßen und aus den Dreiecken die Schnäbel gemacht. Die restliche Gelbe Rübe einfach in Sticks schneiden.

Aus den größeren Trauben jeweils eine Spalte herausschneiden und die Öffnung mit Frischkäse befüllen. In die kleineren roten Trauben jeweils einen kleineren Quer-Spalt für den Schnabel schneiden und die Rübenecken hineinstecken. Nun die beiden Trauben auf einen Zahnstocher spießen und an den Rübenfüßchen befestigen.

Vielleicht findest du noch ein Kräutchen für den Vogelkamm, sonst nimm einfach ein Stück einer Gelben Rübenscheibe und dann ab ins Nest. Das wird eine tolle Schuljausen-Überraschung!

**Frischkäse natur**  
(002559)  
175g € 2,49  
Molkerei Andechser



**Sauvignon blanc 2021** (018665)  
0,75l € 9,19  
Bioweingut Staringer  
passt ausgezeichnet zu pikanten Speisen sowie vegetarischen Gerichten.



Sowohl die **GELBEN RÜBEN**, die wir als Füße der Trauben-Birdies verwendet haben, als auch der **KNOLLESELLERIE** in deiner Biokiste kommen jetzt vom eigenen Bio-Bauernhof.



NIX-  
WEG-  
WERFEN

## Sellerie-Süßkartoffelsuppe mit Weißwein

4 Personen, Zubereitungszeit ca. 35 Min.

2 Süßkartoffeln, 1 Sellerieknolle, 1 Zwiebel, Olivenöl, 1 Eigelb, 1l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 Becher Schlagobers, 1 Schuss Weißwein, ev. frische Kräuter aus dem Garten

Zwiebel schälen und fein hacken. In Öl anbraten. Süßkartoffeln und Sellerie ebenso schälen, klein schneiden, begeben, kurz mitbraten und dann alles in einem Topf geben. Mit Gemüsesuppe aufgießen und auf mittlerer Stufe 20 Min. köcheln lassen.

Wein begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals aufkochen.

Obers mit dem Eigelb verquirlen und in die Suppe einrühren. Pürieren, eventuell nochmal abschmecken und genießen!

### Du hast Brotreste zuhause, die du gerne verwerten möchtest?

Genieße deine Suppe mit Croûtons. Würfle deine Brotreste, zerdrücke eine Knoblauchzehe und schwenke sie zusammen in etwas Olivenöl. Du kannst auch noch fein gehackte Kräuter aus dem Garten begeben (Rosmarin, Thymian, Oregano, Oswegokraut,...) ehe du die Croûtons noch mit Salz & Pfeffer würzt und damit deine Suppe verfeinerst.

## BRUDERHAHN-FLEISCH, Tretter

Auslieferung 18. - 24. Sept. (KW 38) | Bestellung bis Mo, 11. Sept.



aus Schlierbach, OÖ

Mehr dazu: [www.biohof.at/blog/wissenswertes/wer-ist-bruderhahn](http://www.biohof.at/blog/wissenswertes/wer-ist-bruderhahn)

Vor ein paar Jahrzehnten war es noch normal, Hahn und Henne gemeinsam aufwachsen zu lassen. Durch die steigende Nachfrage nach Eiern und Industrialisierung, war für die männlichen Küken plötzlich kein Platz mehr. Die Hähne sind für die Fleischindustrie nicht wirtschaftlich, da sie nicht genügend Fleisch ansetzen. In der konventionellen Lebensmittelindustrie werden sie derzeit noch oftmals einfach vergast und weggeworfen. Beim Biohof Tretter dürfen alle Hähne rund 10 Wochen lang heranwachsen ehe ihr Fleisch sinnvoll verwertet wird.



018695 **Geschnetzeltes Brust** 500g € 29,90/kg  
018696 **Geschnetzeltes Schenkel** 500g € 26,50/kg

Unser aktuelles Fleisch- und Fisch-Angebot sowie Details dazu findest du unter [www.biohof.at/fleisch-fisch](http://www.biohof.at/fleisch-fisch)

## Aus unserem BIO-KULINARIUM



11. Sept. - 1. Okt. (KW 37/38)

017255	Kürbiscremesuppe	410 ml	€ 5,40
013809	Murbodner Fleischlaibchen	6 Stk. 420g	€ 8,79
018792	Paprikahendl vom Bruderhahn	410 ml	€ 8,20
017673	Apfelstrudel	300g	€ 7,00

KW 39/40

- Knoblauchcremesuppe
- Chili sin carne mit Knoblauch
- Serviettenschnitten
- Gemüselasagne



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, Jürgen Brochmann  
Grafiken: freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entförbtem Altpapier