

Das Bioblatt

WIEVIEL IST DIR DEINE GESUNDHEIT WERT?

So viel, um auf das „nächste iPhone“ zu verzichten und stattdessen in gesunde Bio-Lebensmittel zu investieren? Diese Frage regt zum Nachdenken & Diskutieren an und das soll sie auch, denn ein Jahr Biokiste kostet in etwa gleich viel wie das neueste Smartphone.

Manche Menschen setzen den Sparstift bei dem an, was sie täglich zu sich nehmen und geben bei anderen nicht lebensnotwendigen Gegenständen auf einen Schlag ein paar hundert Euro aus.

Hochwertige Bio-Lebensmittel sind aber nicht nur eine Entscheidung für ein gesünderes Leben, eine bessere Umwelt und eine nachhaltige Landwirtschaft, sondern auch für eine lebenswerte Zukunft unserer Kinder, Enkel und Urenkel.

Mit der Bestellung deiner Biokiste triffst du nicht nur eine bewusste Entscheidung für 100% BIO und damit für deine Gesundheit. Du trägst noch zu viel mehr bei: einem funktionierenden Nix-Wegwerfen-Kreislauf, Vermeidung unnötiger Verpackungen, die Erhaltung kleiner bäuerlicher Strukturen in Österreich, gelebte Nachhaltigkeit, mehr Tierwohl, ...

Schön, dass du mit uns über den Tellerrand hinaus schaust und denkst!

Wir freuen uns, wenn du auch Menschen in deiner Umgebung dazu motivierst, in ihre eigene Gesundheit und das Gemeinwohl zu investieren, indem sie die Biokiste kaufen.



WIR STELLEN VOR Unsere neuen Bio-Partner

Die HOF-LIEFERANTEN

Johann Bachleitner
Weitrach, NÖ
David Mitterhuber
Haidershofen, NÖ



Johann

BIO fängt für **Johann Bachleitner** beim Korn an. Das Getreide kommt von den eigenen Feldern, wird in der Mühle am Hof zu frischem Mehl vermahlen und zu köstlichem **Brot und Gebäck** verarbeitet.

Nuss-Zwieback (019927)
150g € 6,99

NEU
im
Sortiment

Probiere auch den köstlichen Nuss- und Mohnstrudel von Johann Bachleitner!



David

Die **Fleisch- und Wurstwaren** von **David Mitterhuber** findest du regelmäßig in unseren Wurst-Paketen und in der Feinkosttheke zum Vorbestellen.

Kommende Woche: Käsekabanossi

„Wertschätzung der Tiere und ein verantwortungsvoller Umgang mit der Natur sind mir das Wichtigste. Meine Schweindl genießen viel Platz und Auslauf, weil es mir nicht wurscht ist.“



SCHENKE EIN STÜCK LEBENSQUALITÄT

Auch beim Schenken denken viele Menschen zuerst an Unterhaltungselektronik & Co. Gerade in Zeiten, wo die Lebenskosten steigen, bereiten auch „Basics“ wie gesunde Lebensmittel viel Freude!

Wie wäre es mit einer Biokiste?



5 Kilo Kiste

für die Studentenheim-Küche



Basis-Kiste und kleine Bunte

vor Omas Haustür geliefert, dass sie sich das Schleppen erspart



Mutter Kind Kiste

für die Freundin, die gerade ein Baby bekommen hat



15 Minuten Kiste mit Rezepten

für den besten Freund, der gerne kocht, aber nie recht viel Zeit hat



CHINAKOHL vom eigenen Bio-Bauernhof



Produkt der Woche



Chinakohl stammt, wie der Name schon verrät, ursprünglich aus China. Die Koreaner machen damit das beliebte scharf eingelegte „Kimchi“.

Die enthaltenen Senföle sind verantwortlich für den typischen, aber dezenten Kohlgeschmack, für den sich auch Kohlmuffel meist begeistern können.

Zudem ist er leichter verdaulich als andere Kohlsorten und bringt durch seine vielen Ballaststoffe den Darm in Schwung.

Roh schmeckt er besonders gut in Salaten. Gerne wird er auch gedünstet und mit Rahm oder Speckwürfeln kombiniert. Chinakohlrouten gefüllt mit Faschiertem, Käse oder Getreide-Gemüse-Masse sind ebenso beliebt wie Chinakohllasagne & Co.



Herzhafte Chinakohllasagne

Für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 Min.

1 Chinakohl, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Becher Frischkäse, 200ml Schlagobers, 2 Eier, 4 EL Sonnenblumenkerne, 9 Lasagneblätter, Salz, Pfeffer gemahlen, 100g geriebenen Käse

Chinakohl in ganz feine Streifen schneiden und zusammen mit den klein gewürfelten Zwiebeln und Knoblauchzehen 5 - 10 Min. lang anbraten (erst nur das Weiße vom Chinakohl, später das Hellgrüne mitbraten).

Frischkäse, Obers und Eier verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform be fetten und einen kleinen Schuss von dem Obers-Eiergemisch hineingeben. 3 Lasagneblätter darauf verteilen, dann die Hälfte der Chinakohlmasse, wieder drei Lasagneblätter und dann die andere Hälfte der Chinakohlmasse. Mit weiteren 3 Lasagneblättern und einer Schicht Obers-Eier-Gemisch abschließen.

Mit Käse und Sonnenblumenkernen bestreuen und alles bei 200°C für 25 - 30 Min. im Ofen backen, bis die Oberfläche schön goldbraun ist!

EDAMAME

Die noch unreif geernteten Sojabohnen vom Biohof Pranger aus der Südsteiermark sind eine japanische Spezialität und auch bei uns schon zum Trendfood geworden.



Edamame in der Schote vor dem Verzehr unbedingt 5-8 Min. garen. Dann salzen und als Snack genießen oder Salate, Eintöpfe & Co. damit verfeinern.



GRÜNE SATSUMAS

Auch Zitrusfrüchte mögen es manchmal etwas kühler als man meint.

Fehlen ihnen die Nachtfröste, so bleiben sie grünlich und sehen unreif aus, was sie aber keineswegs sind!

Im konventionellen Anbau werden sie gezielt mit Reifegasen behandelt, damit sie schön durchgängig orange und makellos aussehen. Im Biolandbau wird das unterlassen.



Würziger Shiitake-Aufstrich



Für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 50 Min.

10 Shiitake-Pilze, 4 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL Petersilie, 1 kl. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Sojasauce, ½ TL Kreuzkümmel gemahlen, Salz, weißer Pfeffer, 1 Schuss Zitronensaft, 2 EL Sesamöl

Zwiebel würfelig schneiden und Shiitakepilze in Scheiben. In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebelwürfel sowie Pilze begeben. Mit Kreuzkümmel würzen und ca. 7 Min. anbraten. Knoblauch hineinpresse und mit Sojasauce ablöschen.

Petersilie schneiden, unterrühren und die Masse abkühlen lassen. Salzen, pfeffern, Sonnenblumenkerne sowie einen Schuss Zitronensaft begeben und pürieren. Dann nochmal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

In ein Schraubglas füllen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Sonnenblumenkerne (015300) 500g € 2,99 Antersdorfer Mühle



Lasagneblätter semola (002434) 250g € 2,69 byodo

WASSERBÜFFEL vom Biohof Steinhuber

Auslieferung: 6. - 12. Nov. (KW 45) | Bestellung bis Fr, 20. Okt.

aus Eggendorf im Traunkreis, OÖ



012201	Braten	ca. 1 kg	€ 43,00/kg
012929	Gulasch	ca. 1 kg	€ 29,00/kg
012202	Schnitzel	ca. 500g	€ 43,00/kg
012927	Beiried	ca. 500g	€ 63,00/kg



beschränktes Kontingent!

HIRSCHFLEISCH vom Biohof Häider

Auslieferung: 13. - 19. Nov. (KW 46) | Bestellung Fr, 27. Okt.

aus Bad Zell, OÖ

001852	Single-Paket	€ 33,50/kg
Schnitzel, Braten, Ragout, ca. 1,5 kg		
001853	Familien-Paket	€ 32,50/kg
Schnitzel, Braten, Ragout, ca. 3 kg		



www.biohof.at/fleisch-fisch

Aus unserem BIO-KULINARIUM

23. Okt. - 5. Nov. (KW 43/44)

017239	Pastinakencremesuppe	410 ml	€ 5,40
017465	Süßkartoffel Erdnuss-Curry	410 ml	€ 6,30
017278	Hascheeknödel	4 Stk. 420g	€ 7,79
017276	Erdäpfelgratin	500g	€ 9,40

KW 45/46

- ✓ Kürbiscrcmesuppe
- ✓ Orientalisches Lammragout
- ✓ Lasagne
- ✓ Apfelstrudel



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, SBS Marketing
Grafiken: freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entforstetem Altpapier