

Das Bioblatt



NEUE VEGANE KÖSTLICHKEITEN: Schmökere in unserem Online-Bioladen

Vom veganen Bratfett über verschiedenste Joghurtalternativen bis hin zu Tempeh, Falafel & Co – in unserem Online-Bioladen findest du eine Vielzahl veganer Produkte.

Stetig erweitern wir unser Sortiment. Ganz neu: Haferdrink mit Calcium von der Rotalge, Vегgie Filata Käsealternative in Scheiben, Griechischer Käse auf Sojabasis sowie Tofu-Grillknacker.

In der Webshop-Kategorie „Von der Pflanze“ findest du mehr als 80 Alternativen zu Fleisch-, Wurst-, und Milchprodukten. Aber auch in anderen Rubriken findest du viel Veganes. Bei der Suche in unserem Online-Bioladen kannst du den „vegan“-Filter anhängen. Klickst du auf ein Produkt, so siehst du an den Symbolen auf der rechten Seite ob es vegan, glutenfrei, laktosefrei oder Mehrweg ist.

Viel Spaß beim Gustieren und Genießen!

VEGAN ESSEN Ernährungsmodell für die Zukunft?

Mehr Pflanzliches statt „unser täglich Fleisch“ – für Gesundheit und Klima: Rund 20 bis 30 Prozent der Treibhausmissionen verursachen wir durch unsere Ernährung.

Durchschnittlich landen rund neun Portionen Fleisch und Wurst pro Woche auf österreichischen Tellern.

Laut der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) werden aus gesundheitlicher Sicht maximal drei Portionen fettarmes Fleisch oder Wurst wöchentlich empfohlen. In Hinblick auf die Klimafreundlichkeit sind es deutlich weniger.

Und wenn wir Fleisch konsumieren, dann sollten wir darauf schauen, woher es kommt.

Mehr zu „VEGAN ESSEN“ unter: www.biohof.at/blog/wissenswertes



Haferdrink Mandel (017058)
750 ml € 3,59
Hafer Cuisine (018706)
330 ml € 2,39
Voelkel

Indische Bulgur-Pfanne (013658)
150 g € 2,49
Antersdorfer Mühle

Sportler Brei (006166)
500 g € 5,99
Rapunzel

Soja Skyr Alternative (020815)
400 g € 2,69
MY LOVE MY LIFE

Soja-Frischkäse Tomate (006076)
140 g € 3,99
Soyana

„Ich bin kein Fleischkäse“
Bio Sojananda

Veganer Fleischkäse (019252)
200 g € 4,99
Soyana

Ei-Ersatz (019195)
20 g € 1,49
Biovegan

PRODUKTVIELFALT VOM EIGENEN BIO-BAUERNHOF:



Neben Schlangengurken, Paprika, Zucchini, Fenchel, Kohlrabi, Karotten, Gelben Rüben, Porree, Knollensellerie, Blaukraut, Salat und Roten Rüben wachsen auf unseren Feldern auch Raritäten wie Chioggia- und Goldrüben heran.

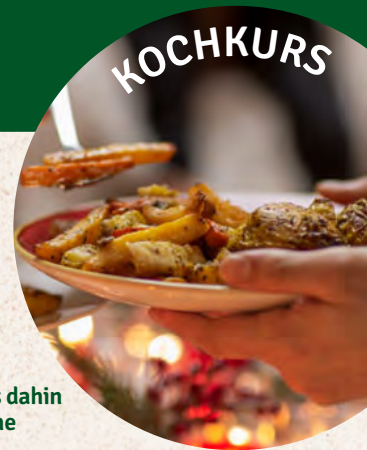


VORSCHAU: „FESTLICH VEGAN“

Do, 21. Nov., 18 - 21.30:
mit Gertraud Korber

- 🌱 Vegane Weihnachtskekse
- 🌱 Festliches Weihnachtsmenü
- 🌱 Silvester-Snacks und Partygerichte

Details dazu und all unsere Termine bis dahin findest du unter www.biohof.at/termine



KNACKIGE KAROTTEN vom eigenen Bio-Bauernhof

Produkt der Woche

Studien besagen, dass Karotten dank ihres hohen Gehalts an Beta-Carotin dabei helfen, die Haut vor UV-Strahlen zu schützen. Daher sind sie auch im Sommer höchst empfehlenswert.

Wurzelgemüsearten fühlen sich besonders wohl auf unseren sandigen Böden am Rande der Eferdinger Donau-Auen. Daher bauen wir Karotten schon seit eh und je an.

Zwillinge, Zwerge oder andere Besonderheiten sortieren wir als Bruchkarotten aus. Diese machen dann Karriere als Saftkarotten oder werden von Birgit zu köstlichen Haus' mocht-Gerichten verarbeitet.



Karotten-Aufstrich mit Sonnenblumenkernen



Für 3 Personen, Zubereitungszeit ca. 15 Min.

2 Karotten, 50g Sonnenblumenkerne, 1 Becher Soja Sauerrahm, 1 Schuss Schwarzkümmelöl, Salz, Pfeffer gemahlen, 1 TL Agavendicksaft

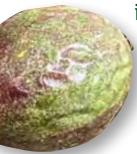
Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten bis sie gut duften. Karotten raspeln und mit den restlichen Zutaten vermischen.



Schmeckt auch hervorragend mit Goldrüben, Kohlrabi & Co.

SCHRUMPELIGE MARACUJAS

... sind reife Maracujas. Schneide die Frucht auf, löfle den Inhalt heraus und mische ihn in ein Kokoscreme-Vanille-Dessert. Schmeckt traumhaft!



Kokoscreme Vanille (013935)

180g € 1,59
MY LOVE MY LIFE



Bunter Flammkuchen mit Paprika, Zucchini & Co



2 Bleche, Zubereitungszeit ca. 60 Min.

Teig: 450g Mehl, 5 EL Olivenöl, 1 Pkg Ei-Ersatz, 1 Prise Salz, 200 ml Wasser (lauwarm) **Belag:** 1 Becher Mascarpone, 1 Becher Soja Sauerrahm, 1 Porree, 2 Rote Paprika, ½ Zucchini, 2 Zwiebeln, 150g gewürfelter Räuchertofu, Salz, Pfeffer gemahlen, 2 EL Kräuter aus dem Garten (Oregano, Oswegokraut, Thymian,...)

Mehl mit 4 EL Olivenöl, Ei-Ersatz, Salz und lauwarmen Wasser zu einem glatten Teig kneten. Teig mit 1 EL Olivenöl bestreichen und bei Raumtemperatur ca. 30 Min. rasten lassen. Dann Teig halbieren und dünn ausrollen. Zwei Bleche mit Backpapier belegen und die Teigfladen darauf platzieren.

Für den Belag Mascarpone mit Soja-Sauerrahm, Salz und Pfeffer verrühren. Belag auf Flammkuchenteige verteilen und glatt streichen. Zwiebeln und Porree in Ringe, Paprika sowie Zucchini in Streifen schneiden und mit den Tofuwürfeln ebenfalls auf den Flammkuchen verteilen.

Ofen auf 250°C vorheizen. Flammkuchen ca. 10 Min. backen, bis sie braun werden oder Blasen werfen. Mit geschnittenen Kräutern garniert servieren.

Soja Sauerrahm (006073)

200g € 4,10
Soyana



Schwarzkümmelöl (009895)

100 ml € 10,90
Raab Ölmühle



JEDERZEIT IM ONLINE-BIOLADEN MITBESTELLEN!

VEGANE GRILLALTERNATIVEN

020933	Griechischer Käse Natur (Soyana)	200g	€ 4,39
020865	Grillkäse Natur (Soyana)	200g	€ 5,49
017697	Cashew Black Bean Burger (Soto)	2 x 80g	€ 3,79
002361	Tofu-Grillknacker (Taifun Naturkost)	250g	€ 4,19
003154	Mini Super Griller (Wheaty)	200g	€ 4,89

WENN FLEISCH, DANN BIO & NACH DEM ACHLEITNER STANDARD

ANGUS-RIND vom Biohof Haslmayr aus Alkoven, OÖ
Auslieferung 16. - 22. Sept. (KW 38) | Bestellung bis Di, 3. Sept.



001848 **Spezialpaket** (ca. 3 kg) € 20,90/kg
ca. 1,5 kg Gusto (f. Braten oder Schnitzel), 1 kg zum Kochen, 0,5 kg Gulaschfleisch

001849 **Vorratspaket** (ca. 4,5 kg) € 20,50/kg
ca. 2 kg Gusto (f. Braten oder Schnitzel), 1,5 kg zum Kochen, 1 kg Gulaschfleisch

JETZT BESTELLEN!

Aktuelles Fleisch- und Fisch-Angebot:
www.biohof.at/fleisch-fisch

Aus unserem BIO-KULINARIUM

19. Aug. - 1. Sept. (KW 34 + 35)

017275	Knoblauchcremesuppe	410 ml	€ 5,90
017342	Puten-Kokoscurry	410 ml	€ 8,70
017276	Erdäpfelgratin	500g	€ 9,90
017240	Kaspressknödel	6 Stk. 420g	€ 7,50

Erdäpfelcremesuppe
Linsencurry
Lasagne
Erdäpfelroulade mit Schwammerl-Lauchfülle

KW 36+37



Vollständiges Haus' mocht-Angebot sowie Info zu den Zutaten:
www.biohof.at/hausmocht-speisen



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner
Grafiken: pixabay.com, freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar
hergestellt aus 100%
entförtem Altpapier