

# Das Bioblatt

## WENN G'SUNDSEIN IN EINE KISTE PASST und dabei noch ausgezeichnet schmeckt

Für Farbe, Geruch und Geschmack in Obst und Gemüse sind großteils bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole verantwortlich.

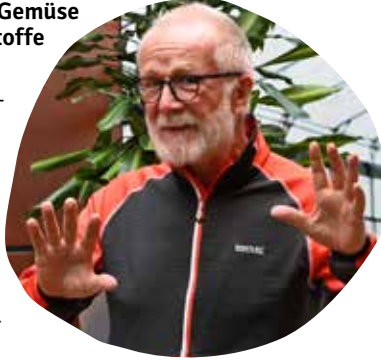
Diese dienen den Pflanzen hauptsächlich zur Abwehr von Schädlingen, zum Schutz vor Krankheiten und zur Anpassung an Umweltbedingungen.

„Polyphenole weisen für uns Menschen gesundheitsfördernde Eigenschaften auf.

Sie wirken antioxidativ, entzündungshemmend, antibakteriell und sind gut für die Darmflora“, so Dr. Herbert Bronnenmayer, der vor mehr als 20 Jahren für die Entstehung der Biokiste mitverantwortlich war.

„5 Portionen Obst und Gemüse solltest du täglich zu dir nehmen“, meint er.

„Am besten 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Eine Portion ist eine Handvoll, bei Erwachsenen etwas größer, bei Kindern etwas kleiner. Dabei sollte alles möglichst bunt und saisonal sein.“



BUNT ist auch die Vielfalt auf unserem eigenen Bio-Bauernhof, wo u.a. viele alte Sorten und Raritäten wie Gioggia- oder Goldrüben heranwachsen.



### GESUNDE REGENBOGENFARBEN

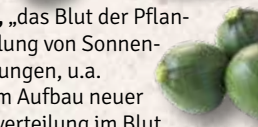
#### VIOLETT bis BLAU

**Anthozyane** sind wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe, die Obst und Gemüse eine intensiv rote, violette oder blaue Färbung verleihen. Sie binden freie Radikale, die bei oxidativem Stress entstehen, sind entzündungshemmend und schützen die Gefäße.



#### TÜRKIS bis GRÜN

Das Farbpigment **Chlorophyll**, „das Blut der Pflanzen“, ermöglicht die Umwandlung von Sonnenenergie in chemische Verbindungen, u.a. Sauerstoff. Es unterstützt beim Aufbau neuer Blutzellen, bei der Sauerstoffverteilung im Blut, der Entgiftung und der Regulation des Säure-Basen-Haushalts.



#### GELB über ORANGE bis ROT

**Alpha-, Beta- und Gamma-Carotine** sorgen für gelbes und orangefarbenes Obst und Gemüse.

Carotine schützen vor UV-Strahlen und dienen zur Erhaltung des Sehvermögens.

Der sekundäre Pflanzenstoff **Lycopin** gibt Früchten und Gemüse eine gelborange bis rötliche Färbung. Als Antioxidans hemmt es freie Radikale und schützt unsere Zellen. Der Körper kann es übrigens aus gegartem Gemüse und Obst besser aufnehmen als aus rohem.



## Veranstaltungen

bei uns in Eferding

Fr, 6. Sept. & Fr, 4. Okt., 9 - 16 Uhr: Markttag im Bio-Frischmarkt

Fr, 6. Sept., 11.30 - 14 Uhr: Weinverkostung

Sa, 14. Sept., 10 - 12 Uhr: Doc-Talk Mikrobiom mit Dr. Grassberger

Mi, 25. Sept., 18 - 21 Uhr: Backkurs „Hausg'mochte Kuchen“ mit Biohof-Kuchenbäckerin Elfriede Mühlböck

Fr, 27. Sept., 15 - 16 Uhr: Führung am Biohof

Sa, 28. Sept., 9 - 12 Uhr: Hausmittel für Schwangere & Stillende mit Hebamme Yvonne Gruber-Traxler

Sa, 5. Okt., 9 - 14 Uhr: Korbwickeln mit Bernadette Würmer

ab 8. Oktober: Basenfasten mit Gertraud Korber an 3 Abenden im Oktober

Alle Termine und Details dazu findest du unter [www.biohof.at/termine](http://www.biohof.at/termine)



## Doc-Talk Mikrobiom

Sa, 14. September, 10-12 Uhr



Mediziner und Biologe Dr. Grassberger erklärt, wie Mikrobiom, Biodiversität, Umwelt und Ernährung unsere Gesundheit bestimmen: [www.biohof.at/termine/doc-talk-mikrobiom](http://www.biohof.at/termine/doc-talk-mikrobiom)



# DILL von Matthias Ölzant

Produkt der Woche

Dill enthält eine Vielzahl an wertvollen Nährstoffen, die einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben.

Sein würzig-aromatischer Geschmack, der an Anis erinnert, passt hervorragend zu Fisch, sowie in Saucen und zu Gurkensalat.

Lagertipp: Am besten in einem feuchten Tuch eingewickelt lagern.



## Gefüllte Gurkenröllchen mit Frischkäse-Dill-Füllung

Für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 15 Min.

2 Stk. Gurken, 150 g Frischkäse, 2 Stk. Knoblauchzehen, 1 EL Dill, 1 Zweig Minze, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Knoblauch und Kräuter fein hacken, Frischkäse unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Gurken waschen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Knoblauch-Dillcreme mit einem Teelöffel vorsichtig auf die Streifen geben und einrollen. Mit frischen Kräutern dekorieren. Röllchen in den Kühlschrank stellen bis sie serviert werden.

## KARFIOL

Karfiol ist dank seiner zahlreichen Ballaststoffe ein sehr bekömmliches Gemüse und auch für empfindliche Mägen geeignet.



## Wok-Gemüse mit Karfiol und Karotten

2 Personen, Zubereitungszeit ca. 35 Min.

900 g Karfiol, 2 Stk. Karotten, 2 EL Erdnussöl, 1 Stk. Zwiebel, 1 Stk. Knoblauchzehe, 10 g Ingwer, 1 EL Tomatensauce, 3 EL Sojasauce, Kräutersalz

Karfiol in kleine Röschen teilen, den Stiel schälen und in kleine Würfel schneiden. Karotten in feine Stifte schneiden. Erdnussöl im Wok erhitzen, Karfiol und Karotten unter Rühren ca. 2 Min. anbraten. Zwiebel fein hacken, zerdrückte Knoblauchzehe und geriebenen Ingwer dazugeben, ca. 3 Min. weiterbraten. Tomatensauce, Sojasauce und einen Schuss Wasser dazugeben und das Gemüse ca. 5-7 Min. bissfest garen und mit Kräutersalz abschmecken.

## SPITZPAPRIKA MIX aus Österreich

Spitzpaprika schmeckt **peffrig-pikant** mit einer angenehmen, süßlichen Note. Er ist der ideale Jausen-Begleiter, lässt sich aber auch schmackhaft füllen und überbacken.



Paprika edelsüß gemahlen (016303)  
50 g € 2,89  
Sonnentor



Tamarin strong Sojasauce (002994)  
250 ml € 6,49  
Lima



Tomatenpassata (002918)  
420 ml € 2,49  
La Selva



Die Wildhenderl genießen viel Auslauf auf artgerechtem Gelände.

**WILDHENDERL**, Biohof Lang  
Auslieferung 9. - 15. Sept. (KW 37) | Bestellung bis Fr, 6. Sept.

001847 **Wildhenderl** ca. 1,5 kg € 14,70/kg

**SCHWEINEFLEISCH**, Biohof Höglinger  
Auslieferung 23. - 29. Sept. (KW 39) | Bestellung bis Mo, 16. Sept.

- 001858 **Schnelles Paket** ca. 1,5 kg € 26,90/kg  
Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree
- 001856 **Familienpaket** ca. 3 kg € 25,90/kg  
Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree, Gulasch
- 001859 **Vorratspaket** ca. 5 kg € 25,50/kg  
Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree, Gulasch
- 001506 **Bauchfleisch** ca. 1 kg € 20,90/kg

Aktuelles Fleisch- und Fisch-Angebot:  
[www.biohof.at/fleisch-fisch](http://www.biohof.at/fleisch-fisch)

aus Pettenbach, OÖ

aus Putzleinsdorf, OÖ

## Aus unserem BIO-KULINARIUM

9. - 15. Sept. (KW 37)

- 019100 **Erdäpfelcremesuppe** 410 ml € 5,90
- 017257 **Linsencurry** 410 ml € 6,80
- 017242 **Lasagne** 500 g € 10,90
- 021007 **Erdäpfelroulade** 400 g € 9,50  
mit Schwammerl-Lauchfülle

KW 38+39  
Karfiolcremesuppe  
Chili sin carne mit Tofu  
Murbodner Fleischlaibchen  
Gemüsestrudel



Vollständiges Haus' mocht-Angebot sowie Info zu den Zutaten:  
[www.biohof.at/hausmocht-speisen](http://www.biohof.at/hausmocht-speisen)



JETZT BESTELLEN!



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

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



gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entförbtem Altpapier