

Das Bioblatt

DIE SCHLAUE KISTE für Schulen, Kindergärten & Co

„Schlaue Birnen“ brauchen viele gesunde Vitamine. Deshalb haben wir die „Schlaue Kiste“ ins Leben gerufen. 100% BIO, gesund und kunterbunt.

Ernährungsgewohnheiten werden maßgeblich im Kindesalter geprägt. Fünf Hände voll kunterbuntes Obst und Gemüse pro Tag soll jedes Kind essen, um den täglichen Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu decken. Unsere Schlaue Kiste gibt es in drei Varianten: Mit saisonalen Klassikern wie Äpfeln oder Birnen, mit einer bunten Obstmischung oder mit verschiedenstem Obst und Gemüse zum Snacken.

Hast du gewusst, dass 70% der Netto-Produktkosten von der AMA übernommen werden?

Die Förderabwicklung übernehmen dabei wir. Nähere Infos findest du unter www.biohof.at/schlaue-kiste.

INTERESSIERT? Schlag' die Schlaue Kiste vor

- Fülle unter www.biohof.at/schlaue-kiste das Anmeldeformular aus ...
- ... und sende es mit Unterschrift und Stempel an diebiokiste@biohof.at
- Wir melden uns telefonisch, um gemeinsam mit dir alle Details zu klären

Die Schlaue Kiste wird jede Woche kostenlos geliefert und an einem vereinbarten Platz abgestellt.

Wir denken nachhaltig und planen unsere Touren so, dass möglichst wenige Kilometer gefahren werden müssen. Liefertag und Lieferzeit richten sich deshalb nach unserer Tourenplanung.

Der Restbetrag, der über die Förderung der AMA hinausgeht, wird mittels Sammelrechnung monatlich abgebucht (nur Bankeinzug möglich).

FÜHRUNGEN für Kinder im Volksschulalter **NEU**

Im Kindesalter wird der Grundstein für einen gesunden Lebensstil im Erwachsenenalter gelegt. Das möchten wir am Biohof unterstützen und Kindern bei einer Exkursion zu uns nach Eferding die Geschmacksvielfalt ursprünglicher Produkte vermitteln.

Wo versteckt sich Zucker in unseren Lebensmitteln? Warum benötigen wir Obst & Gemüse für eine gesunde Ernährung? Was bedeutet Bio? Die Kinder erwartet eine Verkostung von Obst & Gemüse, lustige Spiele, Wissenswertes zum Thema Bio und gesunde Ernährung, sowie ein Rundgang hinter den Kulissen des Biohofs.

Wir freuen uns auf euch!

DAUER: 1 ½ STUNDEN
KOSTEN: € 5,- PRO KIND

Anmeldungen bei: e.rathmair@biohof.at



Mindestabnahmemenge: 20 Portionen.
Die Kisten können in 10er-Portions-Schritten erweitert werden.

KREATIVE EINSENDUNGEN BEIM ZEICHENWETTBEWERB der Kinder-Biokisten

Ein riesiges Dankeschön an alle jungen Künstler!

Alle kleinen Bio-Fans, die in den vergangenen Wochen eine Kinder-Biokiste erhalten haben, konnten mit ihren kreativen Zeichnungen an einem Wettbewerb teilnehmen.

Ob **Superbanane**, **Nützlingswiese** oder **gefüllte Biokiste**: der Kreativität waren keine Grenzen gesetzt. So viele tolle, lustige und einzigartige Bilder sind bei uns eingelangt. Daraus haben wir zwei Gewinner gezogen, die sich über ein Frühstück für die Familie am Biohof freuen dürfen.



Anna's „Superbanane“



Noah's „Nützlingswiese“



AUSTERNPILZE

Produkt der Woche



Austernpilze sind wie fast alle Pilze wegen ihres relativ hohen Eiweißgehaltes bei Veganern und Vegetariern sehr beliebt.

Gesalzen, gepfeffert und angebraten, werden sie gerne als Beilage genossen. Sie schmecken aber auch hervorragend in (Pasta-)Saucen, Suppen, Eintöpfen, Aufläufen, Salaten und Risottos.

Der weiße Belag auf den Pilzen ist natürliches, essbares Mycel. Wer es nicht mag, kann es einfach abwischen.



ZIERKOHL

ist mit Grünkohl verwandt und schmeckt sowohl roh als auch gekocht herrlich. Koche ihn oder verschenke ihn doch einmal als essbaren Blumenstrauß!



Von Matthias Ölzant aus dem Waldviertel.

MINIKIWI

Mit der Größe einer Traube sind Mini-Kiwis eine spezielle Sorte der Kiwifruucht, die frisch genascht ein außergewöhnlicher Genuss sind. Sie können als Kuchenbelag, Marmelade, Kompott, Saft oder Saucen verarbeitet werden.



Rohkost-Salat mit Zierkohl & Granatapfelkernen

Für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

½ Kopf Zierkohl, 1 Handvoll Vogerlsalat, 2 Stk. Karotten, 1 Stk. Paprika, 1 Stk. Gurke, 1 Granatapfel | Dressing: 30 ml Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 60 ml Balsamico-Essig, 1 TL Honig, 1 TL Salatgewürz

Zierkohl und Salatblätter zerteilen und waschen. Karotten raspeln, Paprika und Gurke in mundgerechte Stücke schneiden und Granatapfelkerne herauslösen.

Die Zutaten für das Dressing vermischen. Zierkohl, Vogerlsalat, Karotten, Paprika und Gurke in eine Schüssel geben und das Dressing darüber verteilen. Vor dem Servieren Granatapfelkerne darüber geben und gut durchmischen.



Waldhonig
(011701)
500 g € 8,79
Frasl Imkerei



Kokosöl nativ
(002723)
200 ml € 3,49
Bio Planete



Gefülle Süßkartoffeln mit Pilzen

Für 2 Personen, Zubereitungszeit ca. 55 Min.

2 Süßkartoffeln, 3 EL Kokosöl, 3 TL Salz, 300 g Austernpilze, 200g gekochte Käferbohnen, 1 Bund Frühlingszwiebel, 100g Sauerrahm, 1 EL Honig, 1 TL Zitronensaft, 1 EL Balsamico Essig, 1 EL Sojasauce, frische Kräuter, optional 100 g Speckwürfel

2 EL Kokosöl und Salz in eine Schüssel geben, die ganzen Süßkartoffeln damit einreiben und anschließend im Backofen bei 160 °C ca. 40 Min. backen.

Währenddessen die Pilze putzen und wie die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Restliches Kokosöl in einer Pfanne zerlassen, Pilze und Zwiebeln darin anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käferbohnen abgießen und zu den Pilzen in die Pfanne geben. Balsamico, Sojasauce und Honig dazugeben und die Flüssigkeit gut einkochen lassen. Nun den Sauerrahm mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Kräutern würzen.

Süßkartoffeln aus dem Ofen holen, längs aufschneiden und mit der Pilzmischung füllen. Mit den gehackten Kräutern bestreuen und mit dem Sauerrahm servieren. Wer mag kann auch etwas Speck in der Pfanne knusprig braten und darüber geben.

PUTENFLEISCH, Biohof Zauner

Auslieferung 30. Sept. - 6. Okt. (KW 40) | Bestellung bis Fr, 20. Sept.

aus Nussbach, OÖ

- 001608 **Das Vielseitige** ca. € 62,00
1 kg Schnitzlerl; 0,9 kg Flügerl; 0,5 kg dunkles Geschnetzeltes
- 001609 **Das Feine** ca. € 64,00
1 kg Schnitzlerl; 1 kg Rollbraten
- 001610 **Das Große** ca. € 190,00
1,5 kg Schnitzlerl; 1,5 kg Brust im Ganzen; 0,9 kg Flügerl; 2 Unterkeulen (je ca. 0,5 kg); 2 kg Rollbraten
- 008925 **Das Eilige** ca. € 61,00
5 Medaillons; 1 Filet (ca. 0,3 kg); 0,9 kg Flügerl; 2 Spieße
- 008926 **Das Sparsame** ca. € 46,00
1 Oberkeule (ca. 0,8 kg); 0,5 kg helles Geschnetzeltes; 2 Unterkeulen (je ca. 0,5 kg)



Aus unserem BIO-KULINARIUM

16. - 29. Sept. (KW 38 +39)

- 018711 **Karfiolcremesuppe** 410 ml € 5,90
- 017462 **Chili sin carne mit Tofu** 410 ml € 6,80
- 013809 **Murbodner Fleischlaibchen** 6 Stk. € 9,29
- 017256 **Gemüsestrudel** 300 g € 7,50

KW 40+41

Kürbiscresmesuppe
Orientalisches Lammragout
Grünkernlaibchen
Apfelstrudel

SCHWEINEFLEISCH, Biohof Höglinger

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

aus Putzleinsdorf, OÖ

Schnelles Paket (ca. 1,5 kg), **Familienpaket** (ca. 3 kg), **Vorratspaket** (ca. 5 kg), **Bauchfleisch** (ca. 1 kg)



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



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

JETZT BESTELLEN!



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at



www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner
Grafiken: freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar
hergestellt aus 100%
entförntem Altpapier