

Weniger oft, öfter besser

*FLEISCH BEWUSST GENIEßEN

„Weniger oft, öfter besser“ – diese Haltung beim Fleischkonsum teilen Renate und Michael Höglinger zu 100%. Und auch wir am Biohof Achleitner. Schon seit den Anfängen der Biokiste (1998) findet ihr bei uns Fleisch, Wurst und Speck von der Bio-Fleischerei Höglinger. Auch Renates Eltern gehörten zu den Bio-Pionieren der ersten Stunde. Wie Renate es persönlich mit dem Fleischkonsum hält, verrät sie uns im Interview.

Warum „weniger oft“? Sagt dir die Planetary Health Diet etwas und was hältst du davon?

Weniger oft, weil es unserer Gesundheit und dem Planeten gut tut. Das besagt ja auch die Planetary Health Diet. Fleisch ist selbst für mich etwas Besonderes – bewusst ausgewählt und dann mit gutem Gefühl genossen. Maß halten hat auch etwas mit Respekt zu tun – mit dem Respekt der Natur und den Tieren gegenüber.

Wie dürfen wir „öfter besser“ verstehen?

Bei uns passiert alles direkt am Hof: schlachten, zerlegen, verarbeiten – nach unserer eigenen Überzeugung und mit der Zeit, die Qualität braucht. 100% Mühluviertel, 100% Bio. Unsere Tiere haben Zeit zum Wachsen, Bewegung an der frischen Luft und bekommen ausschließlich heimisches Bio-Futter. Uns ist wichtig, dass kein Tier in einer Stresssituation geschlachtet wird.

Auch in der Verarbeitung bleiben wir konsequent: ohne künstliche Zusatzstoffe, wenig Salz, dafür viel Zeit, Bio-Gewürze und echte Handarbeit. Und weil wir das ganze Tier verwerten – „From Nose to Tail“ – entsteht eine Vielfalt an Köstlichkeiten. Teils nach alten Traditionen, teils nach neuen Rezepturen.

Wie hältst du es mit dem Fleischkonsum und was sind deine Lieblingspeisen?

Absolute Lieblingspeise & mein Souffood #1 sind Speckknödel aus der Rein mit warmem Krautsalat und Erdäpfeln. Mit Liebe gemacht von meiner Mama und mit vielen lieben Leuten am Tisch gemeinsam genossen. Lieblingspeise #2 ist Gemüseauflauf mit frischem Salat. Zur Jausn esse ich oft einfach mal nur ein Butterbrot mit Gemüse und vielleicht ein Stück Camembert dazu. Ich esse sehr gerne Fleisch, aber hält bewusst, nicht täglich und eher kleinere Portionen. Dafür BIO & beste eigene Qualität.

UNSERE KLEINSTRUKTURIERTEN BIO-PARTNER

sorgen für Fleisch mit Verantwortung: Kurze Wege, mehr Tierwohl und volle Transparenz. In kleinstrukturierten Bio-Betrieben bleiben Herkunft, Fütterung und Haltung nachvollziehbar. Mehr zu unseren Bio-Partnern auf unserem Blog.



ERDÄPFEL-WURSTELGULASCH
mit Frankfurtern von der
Bio-Fleischerei Höglinger
410 ml € 8,70



ALTERNATIVE
OHNE FLEISCH



HAUSG'MOCHT
ERDÄPFEL-RÜBENGULASCH
410 ml € 6,80

Renate und Michael bei ihren Schweinen.



KAROTTEN-ORANGEN-SUPPE

3 PERSONEN 30 MINUTEN

350g Karotten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 l Gemüsebrühe
1 Orange
1 TL Ingwer, gerieben
Salz
Chili, gemahlen
Kurkuma, gemahlen
1 EL Crème fraîche
1 Pkg. Blätterteig
2 EL geriebener Käse

Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl andünsten. Karotten begeben und mitdünsten. Gemüse mit Brühe aufgießen. Ingwer schälen und dazu reiben. Ca. 20 Minuten köcheln lassen und dann fein pürieren. Mit Salz, Gewürzen und frisch gepresstem Orangensaft abschmecken.

Für die Knusperstangen den Blätterteig mit geriebenem Käse bestreuen, in 1,5 cm breite Streifen schneiden und schraubenförmig einrollen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C goldbraun backen.

Suppe anrichten und mit Knusperstangerln und einem Klecks Crème fraîche servieren.



KURKUMA GEMAHLEN
40g € 2,79
Sonnentor



DINKEL BLÄTTERTEIG
270g € 3,79
Kornelia Urkorn



Tarocco

*HALBBLUT-ORANGEN

- ☘ Süß, mild-aromatisch
- ☘ Fruchtfleisch mit dezenter roter Zeichnung
- ☘ Ideal für Salate und Desserts, (Vitamin)Cocktails, Longdrinks oder Dressings

DIY-Ideen für die Schalen-Verwertung:

Ein tolles Orangenzuckerrezept findest du unter www.biohof.at/rezepte und auf unserem Blog verraten wir dir, wie du einen herrlich duftenden Orangenreiner selber machst.



FLEISCH & FISCH

FISCH, JOHANN HAIDER, BAD ZELL

Auslieferung: 16. - 20. Februar (KW 8)

Bestellung bis Mo, 9. Februar

001837	Forelle ganz, 350g	€ 2,75/100g
001838	Forellen-Filet frisch, 250g	€ 5,19/100g
001839	Forellen-Filet geräuchert, 250g	€ 6,19/100g
001842	Lachsforellen-Filet frisch, 300g	€ 5,69/100g
001844	Saibling ganz, 400g	€ 2,89/100g
001845	Saiblings-Filet frisch, 250g	€ 5,49/100g
001846	Saiblings-Filet geräuchert, 250g	€ 6,29/100g
001840	Karpfen ganz 2 kg	€ 2,09/100g
001841	Karpfen-Filet frisch 300g	€ 4,25/100g
016550	Karpfen-Filet geräuchert 300g	€ 5,05/100g

www.biohof.at/fleisch-fisch

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



2. - 6. FEBRUAR

017239	Pastinakencremesuppe	410 ml	€ 5,90
012435	Erdäpfel-Pilzeintopf	410 ml	€ 6,80
017242	Lasagne	400g	€ 10,90
017256	Gemüsestrudel	400g	€ 7,50

9. - 20. FEBRUAR

Minestrone, Süßkartoffel-Erdnusscurry, Grünkernlaibchen, Apfelstrudel

www.biohof.at/hausgmocht-speisen