



# Was hat Salat mit Energiepreisen zu tun?

**\*MEHR ALS DU VIELLEICHT DENKST**

**Liebe Kund\*innen,**

die Zeitungen sind voll davon und wir alle spüren es fast täglich: Die Spritpreise schlagen Kapriolen und uns wird suggeriert, dass wir uns das Leben nicht mehr leisten können. Spätestens seit Corona wissen wir zudem aus erster Hand, wie fragil und krisenanfällig unsere globalisierten Lieferketten wirklich sind.

Ein enormes Problem, das uns dabei oft einholt, ist die extreme Abhängigkeit der konventionellen Landwirtschaft von chemischen Düngemitteln inkl. Plastikverpackung der Produkte. Deren Herstellung verschlingt Unmengen an fossilen Energien wie Erdgas und Erdöl. Die Folgeeffekte spüren wir alle: Steigende Preise für Lebensmittel, enorme ökologische Schäden und dein eigener, immer teurer werdender Weg mit dem Auto zum Einkaufen. Das ganze System hängt am Tropf fossiler Energien.

Das klingt düster? Ist es auch. Aber – und das ist die gute Nachricht – wir sind diesem System nicht machtlos ausgeliefert. Du hast es selbst in der Hand. Genau hier möchten wir ansetzen und dir heute einfach mal von Herzen Danke sagen! Danke, dass du dich bewusst für ein besseres Leben entscheidest – für dich, die Umwelt und ein unabhängiges Wirtschaftssystem.

**Mit jeder einzelnen Biokiste, die bei dir vor der Tür steht, leistest du einen wichtigen Beitrag. Du holst dir nicht nur pure Gesundheit ins Haus, sondern schützt auch aktiv unseren Planeten und tust noch etwas extrem Wichtiges: Du befreist dich ein Stück weit aus der globalen Abhängigkeit.**

Dem Gemüse aus unserer eigenen Landwirtschaft und dem Obst & Gemüse unserer zahlreichen regionalen Anbau-Partner\*innen sind globale Krisen fast egal. Wir kommen ohne fossile Düngemittel aus, benötigen kaum Verpackung und setzen nur wenige Maschinen ein. Für den Traktor brauchen wir etwas Diesel. Dafür aber legen unsere Produkte vom Bauernhof bis zu dir im Schnitt nur 2,6 Kilometer zurück. Durch das Biokisten-Abo sparst du dir eigene, teure Autofahrten zum Supermarkt. Gleichzeitig unterstützt du uns, unsere regionalen Liefertouren optimal und ressourcenschonend auszulasten. So trotzten wir gemeinsam den hohen Energiepreisen, kommen ohne fossile Düngemittel aus und beweisen Woche für Woche: Unsere Kreisläufe funktionieren!

Hast du Freund\*innen, Nachbar\*innen oder Kolleg\*innen, die sich ebenfalls über weniger Einkaufsstress, richtig gute Lebensmittel und vor allem über mehr Unabhängigkeit freuen würden? Dann empfehl unsere Biokiste weiter! Je mehr wir werden, desto stärker und unabhängiger wird unsere Gemeinschaft.

Bleib gesund, optimistisch und unabhängig – weil so schmeckt's am besten!

**Herzliche Grüße vom Biohof,**

Euer *Andi*



PS: Schon gewusst? Wir haben den festen Plan, unsere Zustellung bis 2029 zu 100 % auf elektrische Fahrzeuge umzustellen. Den Strom dafür werden wir direkt aus unserer eigenen Photovoltaikanlage beziehen. Das bedeutet: noch mehr regionaler Klimaschutz und völlige Unabhängigkeit von Zapfsäulen!



**\*LESETIPP**

Versorgungssicherheit unter Druck – warum BIO strategisch entscheidend ist ... eine Presseaussendung des ETÖ ([www.eto.at/aktuelles](http://www.eto.at/aktuelles))



## RHABARBER-SCHMARREN

2 PERSONEN 40 MINUTEN

400g Rhabarber  
1 Apfel  
1 Banane  
70g Dinkel-Vollkornmehl  
30g Kleinblatt Haferflocken  
½ TL Salz  
2 EL Zucker  
40g Vanillezucker  
300ml Milch  
2 Eier, getrennt  
2 EL Flohsamen  
15g Butterschmalz  
100ml Wasser  
5g Puderzucker

Ofen auf 80°C vorheizen. Flohsamen mit 2 EL warmem Wasser kurz ziehen lassen. Die Hälfte des Rhabarbers in feine Scheiben, den Rest in 2 cm lange Stücke schneiden. Apfel klein würfeln. Rhabarberscheiben und Apfelstücke kurz dünsten. Eier trennen und Eiweiß zu Schnee schlagen. Mehl, Haferflocken und Salz in einer Schüssel mischen. Milch, Eigelb, die zerdrückte Banane und Flohsamenbrei verrühren. Mit der Mehlmasse zu einem Teig verarbeiten. Rhabarberscheiben, Apfelstücke und Eischnee mit Vanillezucker mischen und unter den Teig ziehen. In einer Pfanne Butterschmalz heiß werden lassen. Teig darin auf beiden Seiten backen, bis er goldbraun ist. Mit 2 Gabeln in mundgerechte Stücke reißen und im Ofen warm stellen. Pfanne kurz abspülen. Wasser mit Zucker und restlichem Rhabarber darin kurz aufkochen lassen. Bei reduzierter Hitze bedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Schmarren mit Puderzucker bestäuben und mit Kompott servieren.

**MEHR BALLASTSTOFF-REICHE REZEPTE:**  
[www.biohof.at/rezepte](http://www.biohof.at/rezepte)



### BALLASTSTOFFE FÜR SCHMARREN & CO

**FLOHSAMEN HILDEGARD**  
110g € 4,25  
Bio-Kräuterhof Aufreiter

**KLEINBLATT HAFERFLOCKEN**  
475g € 2,89  
Spielberger Mühle

**DINKEL-VOLLKORNMEHL**  
1kg € 4,49  
Loidholdhof



## Rhabarber

\*VON HANNES HOLLER, NÖ



• Das Gemüse, das meist wie Obst genossen wird

• Ideal für Kompott, Kuchen & Co, aber auch Currys und Tartes

Rhabarber immer erhitzen! Besonders gut verträglich ist er in Kombination mit Milchprodukten wie Topfen oder Joghurt. Zitronensaft oder Weißwein sorgen für milderen Geschmack.



## FLEISCH & FISCH

### PULLED PORK, BIOHOF STEINMAYR, NIEDERWALDKIRCHEN

Auslieferung: 26. - 30. Mai (KW 22) | Bestellung bis Mi, 6. Mai

020591 Pulled Pork 400g € 14,49/Pkg.

### MURBODNER RIND, BIOHOF GEBETSBERGER, GAMPERN

Auslieferung: 18. - 22. Mai (KW 21) | Bestellung bis Di, 5. Mai

013668 Murbodner Spezialpaket ca. 3 kg € 28,90/kg

013669 Murbodner Vorratpaket ca. 4,5 kg € 27,90/kg

### PUTENFLEISCH, BIOHOF ZAUNER, NUSSBACH

Auslieferung: 4. - 8. Mai (KW 19) | Bestellung bis Fr, 24. April

[www.biohof.at/fleisch-fisch](http://www.biohof.at/fleisch-fisch)

## AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



### 27. APRIL - 2. MAI

|        |   |        |        |
|--------|---|--------|--------|
| 016626 | Spargelcremesuppe                         | 350 ml | € 5,90 |
| 017342 | Puten-Kokoscurry                          | 350 ml | € 8,70 |
| 017463 | Gemüselasagne                             | 400g   | € 9,90 |
| 021007 | Erdäpfelroulade mit Schwammerl-Lauchfülle | 400g   | € 9,50 |

### 4.- 16. MAI

Minestrone, Linsencurry, Hascheeknödel, Apfelstrudel, Mohnschnitten

[www.biohof.at/hausgmocht-speisen](http://www.biohof.at/hausgmocht-speisen)