

\*STUNTMAN ANDI IN ACTION

# Lebensmittel- verschwendung tut weh!

... das musste Andi in unserem letzten Video am eigenen Leib erfahren.

**Aber keine Sorge! Wir am Biohof denken in Kreisläufen:**

Durch eine gezielte Anbauplanung und deine Vorbestellung schaffen wir es, 99% der Lebensmittel über die Biokiste, den Bio-Frischmarkt, das Bio-Kulinarium und den Bio-Großhandel zu vermarkten. Der Rest wird in unserem Bio-Kulinarium in Eferding verkocht, an Sozialmärkte gespendet oder an Mitarbeiter:innen verschenkt.

Unser tatsächlicher Ausschuss liegt, im Gegensatz zum Lebensmitteleinzelhandel, im **Promille-Bereich**. Und selbst der landet auf der hofeigenen Kompostierung und wird zu **wertvollem Kompost**, der im Anschluss wiederum unsere Felder düngt.



**FILM AB!**

Erfahre von Andi wie unser Nix-Wegwerfen-Kreislauf funktioniert!



**AB 28. APRIL**  
Zu den Bio-Frischmarkt  
Öffnungszeiten

## Zeit zum Garteln

**Gemüsepflanzerl, Gartenblumen, Tomaten, Chilis und Co:** bei unserem Pflanzenmarkt am Biohof findest du alles, was das Hobby-Gärtner-Herz begehrt. Den Start machen die ersten Kräuterstöckerl und Salatpflanzen fürs Gewächshaus. Gegen Anfang Mai folgen dann die temperaturempfindlichen Gemüsepflänzchen in unserem Pflanzenzelt.

### Pimpe deinen Garten

Neben Jungpflanzen gibt's bei uns in Eferding auch hochwertigen Bio-Kompost (der Klasse A+) aus der hofeigenen Kompostierung zu kaufen. So sind deine Pflanzerl bestens mit wertvollen Nährstoffen versorgt.



## KOHLRABIGRATIN

4 PERSONEN 40 MINUTEN

2 mittelgroße Kohlrabi  
200ml Milch  
50g Schlagobers  
2 große Eier  
40g geriebener Käse  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss

Milch, Schlagobers und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

Den gehackelten Kohlrabi in eine feuerfeste Form legen und mit der Eiermischung übergießen.

Den Käse darüber streuen und bei 170°C ca. 20-25 Minuten backen.

**Unser Tipp:** Statt Kohlrabi eignen sich auch Erdäpfel, Rüben und Co.



**BIO-HEUMILCH**  
1l € 2,19  
Loishof

**MUSKATNUSS GEMAHLEN**  
30g € 4,29  
Sonnentor



## Kohlrabi

\*BioHof PRANGER, STEIERMARK

- Enthält viel Vitamin C
- Der ideale rohe Snack für Groß und Klein
- Gekocht als Suppen oder Gratin besonders g'schmackig

Die Kohlrabiblätter überzeugen mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen. Daher unbedingt mitverarbeiten oder kleingeschnitten zum Garnieren von Salaten und Co. verwenden.



## FLEISCH & FISCH

**PULLED PORK, BIOHOF STEINMAYR, NIEDERWALDKIRCHEN**

Auslieferung: 19. - 25. Mai (KW 21)

Bestellung bis Di, 6. Mai

020591 Pulled Pork 400g € 13,99

**MURBODNER RIND, BIOHOF GEBETSBERGER, GAUMPERN**

Auslieferung: 12. - 18. Mai (KW 20)

Bestellung bis Di, 29. April

013668 Murbodner Spezialpaket ca. 3 kg € 27,50/kg

013669 Murbodner Vorratspaket ca. 4,5 kg € 26,50/kg

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

[www.biohof.at](http://www.biohof.at) | Tel. +43 7272-2597 | [dieBiokiste@biohof.at](mailto:dieBiokiste@biohof.at)

Preisänderungen & Druckfehler vorbehalten | Fotos: Biohof Achleitner | Grafiken: freepik.com

## AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM

**28. APRIL - 9. MAI**

016626 Spargelcremesuppe	410 ml € 5,90
017462 Chili sin Carne mit Tofu	410 ml € 6,80
017242 Lasagne	400 g € 10,90
017256 Gemüsestrudel	400 g € 7,50

**12. - 23. MAI**

Zucchini-Currysuppe, Erdäpfel-Champignoneintopf, Hascheeknödel, Apfelstrudel

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



BIOHOF  
**Achleitner**