

Gönn dir das bessere Leben !!

*KISTENWEISE

Wir gönnen uns vieles ganz selbstverständlich: den nächsten Urlaub, eine trendige Jeans, das neueste Handy oder eine kleine Belohnung zwischendurch. Und mit deiner Biokiste gönnst du dir bereits etwas richtig Gutes.

Trotzdem passiert es im Alltag schnell: Wenn es stressig wird, alles gleichzeitig läuft und du das Gefühl hast, irgendwo die Sparschraube anziehen zu müssen, rutscht ausgerechnet das nach hinten, was dir eigentlich wichtig ist. Aus „jede Woche“ wird plötzlich eine Pause. Aus „das tut mir gut“ ein „diese Woche geht's auch ohne“.

Dabei zeigt der Faktencheck nebenan: Essen ist nicht der Hauptgrund für steigende Lebenshaltungskosten. Umso mehr darf gute Ernährung wieder den Platz bekommen, den sie verdient – nicht als Ausnahme, sondern als Teil deines Alltags.

Denn genau diese Regelmäßigkeit macht den Unterschied: Bio-Lebensmittel, die dich stärken, die frisch auf deinem Teller landen und mit denen du viele kleine Bio-Bauern in ihrem Tun unterstützt – Woche für Woche.



Bleib dran.

Mach deine Biokiste zur Selbstverständlichkeit – jede Woche. Denn das, was dir wirklich guttut, darf ruhig öfter bei dir ankommen.

Das bessere Leben – kistenweise!

Schön, dass du mit der Bestellung deiner Biokiste nicht nur dir selbst etwas Gutes tust, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit von Mensch & Natur leistest – zum besseren Leben.



FAKTCHECK TEUERUNG ESSEN IST NICHT DAS PROBLEM

Alle reden über „teure Lebensmittel“, aber: Nur 11,6 % unseres Haushaltseinkommens geben wir Österreicher*innen durchschnittlich fürs Essen aus. Vor 5 Jahren waren es noch 12,1 %. Um 3 % liegen wir unter dem EU-Schnitt.

Fazit: Lebensmittel sind in Österreich nicht der Hauptgrund für steigende Lebenshaltungskosten.



Bio auch im Urlaub RETTET BIO-NATUR-RESORT, PÖLLAUBERG

GEWINNE 2 Übernachtungen für 2 Personen:
Warum möchtest du dort Bio & Wellness genießen?
Schreib uns an marketing@biohof.at

10 % RABATT für dich als Biokisten-Kund*in auf viele Sommerangebote: Mit dem Code „biogenuss“ hier buchbar:



**KNÖLL
PACKT
AN!**

AM BIOHOF 
Hör rein auf

Mo, 18. Mai, 15 - 18 Uhr

KOHLRABI IN SENFSAUCE

2 PERSONEN 25 MINUTEN

2 Kohlrabiknollen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20g Butter
50ml Weißwein
150ml Schlagobers
150ml Gemüsebrühe
1 Prise Zucker
1 TL Balsamico-Senf
1 Schuss Zitronensaft
200g Spaghetti semola
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer gemahlen
1 EL Petersilie

Zwiebel würfeln. Kohlrabi schälen und in feine Stifte schneiden. Knoblauchzehe zerdrücken. Butter zerlassen und alles bei geringer Hitze darin anschwitzen.

Mit Weißwein aufgießen und kräftig einkochen lassen. Schlagobers sowie Brühe begeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Senf und Zitronensaft abschmecken. Ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce schön cremig ist.

In der Zwischenzeit Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten und in einem Sieb abtropfen lassen. Dann die Nudeln mit einem Schuss Kochwasser zur Sauce geben, gut durchschwenken und mit Petersilie garniert servieren.

MEHR FRÜHLINGSHAFT
REZEPTE:

www.biohof.at/rezepte



Kohlrabi

*VOM EIGENEN BIO-BAUERNHOF



- Mild & leicht süßlich
- Roh ideal als Snack oder im Salat
- Gekocht für Suppen, Eintöpfe, Gratins oder als Beilage mit Rahm zubereitet

Kohlrabi ist reich an Vitamin C, Folsäure, Kalium, Magnesium, Calcium, Ballaststoffen und Senfölen, die deine Gesundheit fördern.



PFEFFER SCHWARZ
GEMAHLEN
50g € 3,69
Sonnentor



GRÜNER VELTLINER
1l € 5,69
Weingut Andreas Weber



BALSAMICO-SENF
100ml € 2,09
Naturata



FLEISCH & FISCH

WILDHENDERL, BIOHOF LANG, PETTENBACH

Auslieferung: 1. - 6. Juni (KW 23) | Bestellung bis Fr, 29. Mai
001847 Wildhenderl, ca. 1,5 kg € 16,50/kg

SCHWEINE-GRILLFLEISCH, MITTERHUBER, HAIDERSHOFEN

Auslieferung: 26. - 30. Mai (KW 22)
Bestellung bis Mo, 18. Mai

020785 Grillmix natur € 27,90/kg
Ca. 1kg Grillfleisch (Schopf, Karree, Bauch) und 400g Grillmix (je 2 Stk. Mini-Bratwürstel, Käsekrainer, Rostbratwürstl, Frankfurter)

020786 Grillmix mariniert € 29,90/kg
Ca. 1kg Grillfleisch (Schopf, Karree, Bauch) und 400g Grillmix (je 2 Stk. Mini-Bratwürstel, Käsekrainer, Rostbratwürstl, Frankfurter)

020703 Käsegriller (ca. 300g) € 30,90/kg

www.biohof.at/fleisch-fisch

www.biohof.at | Tel. +43 7272-2597 | dieBiokiste@biohof.at

Preisänderungen & Druckfehler vorbehalten, Fotos: Biohof Achleitner, Retter Bio-Natur-Resort

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



KUCHEN
NEU

18. - 30. MAI

023289	Thai-Kokos-Gemüsesuppe	350 ml	€ 5,90
018792	Paprikahendl vom Bruderhahn	350 ml	€ 8,70
023290	Kräuterlaibchen mit Mozzarella	6 Stk. 400g	€ 7,50
017276	Erdäpfelgratin	400g	€ 9,90
023244	Marillenkuchen	2 Stk.	€ 7,90

1. - 12. JUNI

Türkische Linsensuppe, Ratatouille, Murbodner Fleischlaibchen, Pikanter Hirseauflauf mit Feta, Goldblumen-Vollkornkuchen

www.biohof.at/hausgmocht-speisen

Achleitner
BIOKISTE