Ein Blick in unsere Landwirtschaft

*GUT VORBEREITET IN DIE KALTE JAHRESZEIT

Der Herbst ist in unserer Landwirtschaft angekommen. Morgens liegt der Tau auf unseren Feldern, die Luft wird kühler und die Natur schaltet einen Gang zurück.

Während unsere Rübenraritäten ihre Saison beenden, starten Wintersalate wie Radicchio, Zuckerhut, Chinakohl und Endivie jetzt so richtig durch. Mit kräftigen Aromen und wertvollen Bitterstoffen bringen sie Frische, Charakter und viel Geschmack in deine Biokiste. Draußen ernten wir noch Weißkraut und in den Gewächshäusern ist die Kohlrabiernte voll im Gange. Nur der Porree trotzt der Kälte auch im Winter auf dem Feld, damit er dich im Dezember noch mit frischem Grün versorgen kann.

Auch drinnen in unseren Lagern bereiten wir uns schon auf die Wintermonate vor. Karotten, Knollensellerie, Gelbe und Rote Rüben sowie Pastinaken sind bereits gut aufgehoben. Bei 98 % Luftfeuchtigkeit, 1 °C und in sandige Erde gebettet warten Karotten & Co. geschützt auf ihren Einsatz in den Wintermonaten. So bleiben Frische und Qualität möglichst lange erhalten.
Unsere Süßkartoffeln sind echte Sensibelchen. Deshalb dürfen sie heuer in einem eigenen Lager überwintern – unter besten Bedingungen, damit wir dich möglichst lange mit unserer eigenen Ernte versorgen können.

So wächst und schlummert schon jetzt, was deine Biokiste in den kommenden Monaten bunt, frisch und abwechslungsreich macht. Denn genau das ist unser Ziel: heimische Vielfalt durch alle Jahreszeiten – direkt von unseren Feldern mit der Biokiste zu dir nach Hause.

*AGRON bleibt bis Weihnachten. Einige seiner Kollegen machen sich schon im November auf den Weg in ihre Heimatländer. Unsere fleißigen Saisonarbeiter haben sich nach der extremen Sommerhitze ihre Pause redlich verdient.

WINTERGEMÜSE-GEWÜRZ
40 g € 3,99
Sonnentor

*EIN HIT ZU KRAUT, WURZELGEMÜSE UND RÜBEN

WAS JETZT BESONDERS GUT DAZU PASST

NEU

DINKEL HERBSTBROT
330 g € 5,05
Biohofbäckerei Mauracher

Birgit Achleitner, leidenschaftliche Köchin, Ernährungstrainerin

Ernährungsfragen?

BERATUNG FÜR BIOKISTEN-KUND*INNEN KOSTENLOS!

ICH BIN GERNE FÜR DICH DA!

Du möchtest dich gesund ernähren, hast im Alltag aber oft Schwierigkeiten damit und willst deine Biokiste noch besser für dich nutzen? Dann vereinbare eine 20-minütige Beratung – telefonisch oder per Videocall – inklusive einer Produktliste, abgestimmt auf deine persönliche Ernährungsform.

HIER GEHT'S ZUR ANMELDUNG:

SA, 17. OKTOBER
9–14 UHR,
VOR ORT IN EFERDING

LUST AUF VERTIEFUNG?

WORKSHOP „ENERGIE STATT HEISSHUNGER"

Nähere Infos: www.biohof.at/termine/energie-heisshunger

HERZHAFTE RADICCHIOPASTA *PROTEINREICH

4 PERSONEN 30 MINUTEN

250 g Vollkornnudeln
60 g Walnüsse
1 rote Zwiebel
4 Datteln
1 Prise Chilipulver
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
½ TL Salz
240 g Cannellini-Bohnen
200 g Radicchio
90 g geriebener Parmesan

Nudeln bissfest kochen. Ca. 150 ml vom Nudelwasser auffangen. Walnüsse ohne Öl anrösten. Zwiebeln, Datteln und Knoblauch klein schneiden. Anschließend Zwiebel bei niedriger Hitze karamellisieren. Mit Salz und Chili würzen.
Die Bohnen abtropfen lassen, Radicchio in Streifen schneiden und beides gemeinsam mit Knoblauch und Dattelstückchen in die Pfanne geben und anbraten. Nudeln, Nudelwasser und Parmesan in die Pfanne geben und fertig garen. Walnüsse darüber streuen und servieren.

Radicchiopasta leicht gemacht: Hier geht's zum Video.

MEHR PROTEINREICHE REZEPTE

VOLLKORNSPIRALEN MIT EI
500 g € 4,57
Biohof Weißhäupl

*12 GRAMM PROTEIN/100G

*32 GRAMM PROTEIN/100G

PARMIGGIANO REGGIANO
125 g € 7,19
bio verde

*18 GRAMM PROTEIN/100G

HALBE WALNUSSKERNE
100 g € 3,29
Rapunzel Naturkost

Radicchio

*VOM EIGENEN FELD

- Roh: herb-bitter, Gebraten: leicht süßlich, nussig mit herb-bitterer Note
- Perfekt für Salate, mit Butter gebraten oder mit Käse überbacken

WISSENSWERT

„Bitter macht fitter", sagt ein Sprichwort. Radicchio zählt zu den bittersten Zichoriengewächsen und genau das macht seinen Reiz aus. Mit Äpfeln, Orangen, Walnüssen, Ziegenkäse, Honig und Balsamico wird seine Bitternote zu einem feinen Genuss.

FLEISCH & FISCH

SCHWEINEFLEISCH, BIOHOF HÖGLINGER, PUTZLEINSDORF

Auslieferung: 2. - 6. November (KW 45) | Bestellung bis Fr, 23. Oktober

001858	Schnelles Paket ca. 1,5 kg Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree	€ 29,50/kg
001856	Familienpaket ca. 3 kg Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree, Gulasch	€ 28,50/kg
001859	Vorratspaket ca. 5 kg Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree, Gulasch	€ 27,50/kg
001506	Bauchfleisch ca. 1 kg	€ 23,50/kg

WILDHENDERL, BIOHOF LANG, PETTENBACH

Auslieferung: 27. - 31. Oktober (KW 44)
Bestellung bis Fr, 23. Oktober

001847	Wildhenderl, ca. 1,5 kg	€ 16,50/kg

www.biohof.at/fleisch-fisch

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM

Haus-g'macht

19. - 31. OKTOBER

023487	Grüne Curry-Süßkartoffelsuppe	350 ml	€ 5,90
012435	Erdäpfel-Pilzeintopf	350 ml	€ 6,80
017278	Hascheeknödel	4 Stk. 400 g	€ 8,29
023488	Linsenmoussaka	400 g	€ 9,90
022552	Marmorkuchen	2 Stk.	€ 7,90

2. - 13. NOVEMBER

Kürbiscremesuppe, Süßkartoffel-Erdnusscurry, Murbodner Fleischlaibchen, Serviettenschnitte mit Spinat und Ricotta Marillenkuchen

www.biohof.at/hausgmocht-speisen

www.biohof.at | Tel. +43 7272-2597 | dieBiokiste@biohof.at
Preisänderungen & Druckfehler vorbehalten, Fotos: Biohof Achleitner

Achleitner BIOKISTE