ALLES IM KREISLAUF • ALLES IM KREISLAUF •

Vom Boden bis zum Bauch

DIE FASZINIERENDE WELT DER MIKROORGANISMEN

Bakterien sind nicht unsere Feinde. Ganz im Gegenteil: Sie sind unsere Freunde und unverzichtbare Begleiter fürs Leben! Das ist eine der faszinierenden Botschaften aus der Vortragsreihe „MikroBIOm für Feld und Teller" von Dr. Birgit Wassermann.*

Seit Milliarden Jahren prägen Mikroorganismen unsere Erde. Besonders beeindruckend ist die enorme Vielfalt, die sich im Boden verbirgt: Milliarden von Bakterien, Pilzen und anderen Kleinstlebewesen bilden dort ein lebendiges, komplexes Netzwerk. Sie zersetzen organisches Material, machen Nährstoffe für Pflanzen verfügbar und tragen zu einem gesunden, fruchtbaren Boden bei. Diese unsichtbare Vielfalt findet sich auch an den Pflanzenwurzeln, auf und in unserem Obst und Gemüse sowie in uns selbst wieder. Mikroorganismen übernehmen zahlreiche wichtige Aufgaben in der Natur und in unserem Körper. Unser Darmmikrobiom etwa steht in enger Wechselwirkung mit dem Immunsystem. In einer wissenschaftlichen Untersuchung zeigte Dr. Wassermann gemeinsam mit ihrem Forschungsteam, dass biologisch angebaute Äpfel eine größere bakterielle Vielfalt aufwiesen als die untersuchten konventionellen Äpfel. Obwohl beide ähnlich viele Bakterien beherbergten – rund 100 Millionen pro Apfel – unterschied sich die Zusammensetzung ihrer mikrobiellen Gemeinschaften deutlich. Boden, Anbauweise, Lagerung und Transport können also diese faszinierende Welt der Mikroorganismen beeinflussen.

Was wir daraus mitnehmen können? Unsere Lebensmittel sind weit mehr als Vitamine und Nährstoffe. Sie sind Teil einer lebendigen Welt, die im Boden beginnt und mit der wir Menschen eng verbunden sind.

Und mit deiner Biokiste kommt diese Vielfalt Woche für Woche auf deinen Teller: frisches, saisonales Bio-Gemüse und -Obst, abwechslungsreicher Genuss und jede Menge Gründe, die faszinierende Welt unserer Lebensmittel neu zu entdecken.

*STUDIE ZUM VORTRAG

Wassermann et al. (2019): An Apple a Day – Which Bacteria Do We Eat With Organic and Conventional Apples? https://doi.org/10.3389/fmicb.2019.01629

WANTED
Lamm, Hirsch & Fleischraritäten

Biofleisch aus Überzeugung

Du kennst einen Bio-Bauern oder eine Bio-Bäuerin, die mit viel Herzblut, Verantwortung und Respekt vor Tier und Natur arbeitet? Wir möchten Menschen zusammenbringen, denen Tierwohl, Regionalität und ehrliche Lebensmittel genauso am Herzen liegen wie uns!

Dafür suchen wir Bio-Betriebe, die uns mit hochwertigem Fleisch beliefern möchten – gut planbar, ganz nach dem bewährten Prinzip unserer Biokiste.
So schaffen wir gemeinsam eine verlässliche Partnerschaft, stärken die regionale Bio-Landwirtschaft und bringen wertvolle Lebensmittel direkt zu Menschen, die Qualität zu schätzen wissen.

Kennst du jemanden, der perfekt zu uns passen würde? Dann freuen wir uns sehr über deinen Tipp oder eine persönliche Vermittlung!

Infos bitte an: Birgit Lehner | produktmanagement@biohof.at | 07272-2597-46

MEHR IDEEN FÜRS FRÜHSTÜCK

PORRIDGE MIT KAKI & MANDELN

2 PERSONEN 10 MINUTEN

1 Kaki
4 Datteln
70 g Haferflocken
250 ml Wasser
250 ml Pflanzendrink
Salz
Zimt
1 Handvoll Mandeln
1 EL Mandelmus
Kakaopulver

Kaki waschen, klein schneiden und mit etwas Zimt und 2 EL Wasser in einer Pfanne kurz dünsten. Die Haferflocken in einem Topf ohne Fett leicht anrösten. Wasser und Pflanzenmilch hinzufügen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Datteln entkernen und klein schneiden. Mandeln grob hacken und 1 TL davon zum Garnieren beiseitestellen. Datteln und Mandeln zum Porridge geben und kurz mitköcheln lassen. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Flüssigkeit hinzufügen. Das fertige Porridge auf Schüsseln verteilen, mit dem Kaki-Kompott und Mandelmus toppen und mit etwas Zimt, Kakaopulver und den restlichen gehackten Mandeln garnieren.

HAFERFLOCKEN
500 g € 2,99
Loidholdhof

MANDELMUS
250 g € 8,99
Rapunzel Naturkost

OHNE MUHHH DRINK 3,5 % FETT
1 l € 2,59
Allos

Kakis

*AUS ITALIEN

- Fruchtig-süß
- Perfekt für Cremedesserts, Kuchen, aber auch für herzhafte Saucen

WISSENSWERT

Kakis sind erst reif, wenn sie richtig schön weich sind. Fühlen sie sich noch fest an, lasse sie bei Zimmertemperatur nachreifen.

FLEISCH & FISCH

ANGUS, BIOHOF HASLMAYR, ALKOVEN
Auslieferung: 16. – 20. November (KW 47)
Bestellung bis Di, 3. November

001848 Spezialpaket, 3 kg € 27,50/kg
1,5 kg zum Braten oder für Schnitzel, 1 kg zum Kochen, 0,5 kg Gulaschfleisch
001849 Vorratspaket, 4,5 kg € 26,90/kg
2 kg zum Braten oder für Schnitzel, 1,5 kg zum Kochen, 1 kg Gulaschfleisch

FISCH, JOHANN HAIDER, BAD ZELL
Auslieferung: 9. – 13. November (KW 46)
Bestellung bis Fr, 30. Oktober

ENTEN & GÄNSE, FAMILIE HEHENBERGER, STROHEIM
Auslieferung: 2. – 13. November (KW 45+46)
Bestellung bis 1 Woche vor deiner Lieferung

000831 Martinigansl, 4-6 kg	€ 27,90/kg
000830 Ente, 3-4 kg	€ 25,50/kg

SCHWEINEFLEISCH, BIOHOF HÖGLINGER, PUTZLEINSDORF
Auslieferung: 2. – 6. November (KW 45)
Bestellung bis Fr, 23. Oktober

WILDHENDERL, BIOHOF LANG, PETTENBACH
Auslieferung: 27. – 31. Oktober (KW 44)
Bestellung bis Fr, 23. Oktober

www.biohof.at/fleisch-fisch

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM

Haus-g'mocht

27. - 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, Gaumen Hoch

Achleitner BIOKISTE