

Valerie & die 30 Pflanzen

***UNSERE MITARBEITERIN STELLT SICH DER CHALLENGE**

30 Pflanzen pro Woche genießen: Wie klappt das im Alltag? Wir haben Kollegin Valerie vom Frühstück bis zum Abendessen begleitet und mitgezählt.

VIELFALT IM FRÜHSTÜCKSSCHÜSSLER

Verschiedenste Flocken, Hanf- und Sesamsamen, Walnüsse und Sonnenblumenkerne landen in Valeries Porridge. Würze schenkt die Porridge-Gewürzmischung von Sonnentor mit Anis, Gewürznelken, Kardamom, Muskatnuss und Zimt. Dazu ein wenig geraspelte Bitterschokolade (ja, auch sie punktet!) und ein saisonales Obst-Topping – heute Äpfel und Feigen. Unglaubliche 20 Zutaten zählen wir da. Mindestens viermal pro Woche gönnt sich Valerie ihre „Overnight Oats“ und variiert jedes Mal ein bisschen, damit's spannend bleibt. Schon drei Portionen pro Woche würden reichen, damit sie von jeder Pflanze genug zu sich nimmt, um von den gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren und dass sich „die Viecher!“ in ihrem Bauch wohlfühlen, wie Katharina Seiser sagen würde.

WIR HABEN'S GUT

Zugegeben – wir Biohof-Mitarbeiter:innen sind verwöhnt. Am Morgen darf sich jede Abteilung in unserem Frischmarkt ein buntes Gemüse- und Obstschüsselchen packen, von dem wir den ganzen Tag naschen. Heute: Kohlrabi, Gelbe Rüben, Karotten, Minikiwis, Trauben und Physalis. Schau gleich in deine Biokiste – was steckt diese Woche zum Snacken drin? Auch unseren Bürohunden Lizzy und Lenny tut Vielfalt gut. Auch sie bekommen das eine oder andere Stück ab.

VERWÖHNPROGRAMM ZU MITTAG

Nach einer cremigen Karotten-Ingwer-Suppe holt sich Valerie einen bunten Teller vom vegetarischen Buffet – Mangold-Flan mit Mandeln, Käse und getrockneten Tomaten, gefüllte Zucchini und sautiertes Rübengemüse mit Sprossen. Geschätzte Pflanzenzahl inklusive Gewürze: 15+.

ZUR JAUSE

Es wird unkompliziert: verschiedene Käsesorten, Vollkornbrot und etwas Selbstfermentiertes. „Heute gibt's saisonal passend fermentierte Kohlsprossen“, sagt Valerie und strahlt.

TAGESBILANZ

Unterm Strich kommt Valerie auf fast 50 Pflanzen an einem Tag. Ein Ergebnis, das sich sehen lassen kann. So wird die 30-Pflanzen-Challenge mit kleinen, genussvollen Schritten alltagstauglich.



BASIS MÜSLI
500 g € 3,79
Zagler Müslibär



PORRIDGE GEWÜRZ
70g € 4,19
Sonnentor

**+ FILMGESPRÄCH
MIT ANDREAS
ACHLEITNER**

Hunger.Macht.Profite

***FILMREIHE ZUM RECHT AUF NAHRUNG**

Viele Menschen haben keine reiche Vielfalt zur Verfügung. Sie kämpfen täglich ums Überleben – und das, obwohl sie mit Lebensmitteln zu tun haben. Lasst uns das ändern!

Der Film „The Pickers“ macht die Ausbeutung europäischer Erntehelfer:innen sichtbar und thematisiert den Preisdruck auf die Bauernschaft. Eine faire Orangen-Kooperative und ein mögliches EU-Lieferkettengesetz zeigen Wege für bessere Bedingungen.

**MO, 17. NOVEMBER, 19 UHR
THE PICKERS – BITTERE FRÜCHTE**

ein Film von Elke Sasse
& Filmgespräch mit Andreas Achleitner
Lichtspiele Katsdorf

Weitere Filmvorführungs-Termine in Ried im Innkreis, Freistadt, Lenzing, Krems, Unken (Salzburg), Graz, ... findest du unter: www.hungermachtprofite.at



FRUCHTIGES BUCHWEIZENPORRIDGE

4 PERSONEN 30 MINUTEN

Porridge:

150g Buchweizenflocken
600ml Pflanzendrink
(Hafer, Soja, Mandel...)
2 EL Agavendicksaft
½ TL Kardamom
1 Handvoll Haselnüsse

Pflaumen-Quittenragout:

7 Pflaumen
2 Quitten
½ Zitrone (Saft und Schale)
2 EL Vollrohrzucker
1 Zimtstange
1 TL Vanillepulver, gemahlen

Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Buchweizenflocken mit Pflanzendrink, Kardamom und Agavendicksaft aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten lang köcheln lassen.

Den weißen Flaum der Quitten abwischen, Früchte schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und klein würfeln. Wasser mit Zucker und Zitronensaft vermischen. Zimtstange und Vanillepulver begeben und kurz aufkochen lassen. Auf niedriger Temperatur abgedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Pflaumen vierteln und begeben. Noch weitere 5 Minuten dünsten.

Porridge mit dem Pflaumen-Quittenragout auf tiefen Tellern anrichten und mit Nüssen garniert servieren.

Inspiziert von Katharina Seisers Buch „30 Pflanzen pro Woche“, das du in unserem Online-Bioladen bestellen kannst.

30 PFLANZEN CHALLENGE

Schon zum Frühstück
Pflanzenpunkte sammeln.



Quitten

*FÜR DIE HERBSTSTIMMUNG

30-PFLANZEN-CHALLENGE

Obiges Porridge liefert eine bunte Auswahl pflanzlicher Lebensmittel – von Obst über Pseudogetreide bis hin zu Nüssen und Gewürzen.



HASELNÜSSE

200g € 5,49
Rapunzel Naturkost

BUCHWEIZEN- FLOCKEN

250g € 2,79
Spielberger Mühle



☘ Süß-säuerlich und
aromatisch duftend

☘ Gekart oder gekocht
verzehren

☘ Enthalten viel Pektin
und werden daher
gerne zu Gelee,
Marmelade, Mus &
Kompott verarbeitet.

Ihr Fruchtfleisch wird schnell bräunlich. Dies hat aber keinen Einfluss auf ihre Qualität. Den natürlichen weißen Flaum kannst du einfach mit einem Tuch abrubbeln.



FLEISCH & FISCH

ANGUS, BIOHOF HASLMAYR, ALKOVEN

Auslieferung: 17. - 21. November (KW 47) | Bestellung bis Di, 4. November

FISCH, JOHANN HAIDER, BAD ZELL

Auslieferung: 10. - 14. November (KW 46)

Bestellung bis Fr, 31. Oktober

001837	Forelle ganz, 350g	€ 2,75/100g
001838	Forellen-Filet frisch, 250g	€ 5,19/100g
001839	Forellen-Filet geräuchert, 250g	€ 6,19/100g
001842	Lachsforellen-Filet frisch, 300g	€ 5,69/100g
001844	Saibling ganz, 400g	€ 2,89/100g
001845	Saiblings-Filet frisch, 250g	€ 5,49/100g
001846	Saiblings-Filet geräuchert, 250g	€ 6,29/100g
001840	Karpfen ganz 2 kg	€ 1,95/100g
001841	Karpfen-Filet frisch 300g	€ 3,89/100g
016550	Karpfen-Filet geräuchert 300g	€ 5,05/100g

ENTEN & GÄNSE, FAMILIE HEHENBERGER, STROHEIM

Auslieferung: 3. - 14. November (KW 45+46)

Bestellung bis 1 Woche vor deiner Lieferung

000831	Martinigansl, 4-6 kg	€ 24,50/kg
000830	Ente, 3-4 kg	€ 22,90/kg

www.biohof.at/fleisch-fisch

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

Preisänderungen & Druckfehler vorbehalten, Fotos: Biohof Achleitner, freepik.com

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



27. OKTOBER - 7. NOVEMBER

020242	Klare Hühnersuppe	410 ml	€ 4,90
012435	Erdäpfel-Pilzeintopf	410 ml	€ 6,80
018819	Grünkernlaibchen	6 Stk. 400 g	€ 7,50
017258	Cannelloni mit Kräuter-Topfenfülle	400g	€ 9,90

10. - 21. NOVEMBER

Pastinakencremesuppe, Süßkartoffel-Erdnusscurry, Gemüselasagne, Murbodner Fleischlaibchen

www.biohof.at/hausgmocht-speisen

Achleitner
BioKiste