

# Das Bioblatt

Ilse & Günter beantworten  
**Bio-Fragen**



## TIERISCHE GEMÜSELIEBHABER

Was tun, dass auch für Mensch noch was übrig bleibt?

Wir haben Patrick (Betriebsleiter unseres Bio-Bauernhofs) gefragt, welche Tiere gerne mitnaschen und wie er und sein Team dafür sorgen, dass auch für deine Biokiste noch genug übrig bleibt. Seine Tipps sind natürlich auch im eigenen Hobbygarten anwendbar ;)

### Was kann ich gegen Blattläuse tun?

Blattläuse sind schon bei Jungpflanzen ein Thema. Auch wir kaufen mit unseren Paprikapflanzen immer ein paar Blattläuse mit ein, die in den Gewächshäusern ebenso gut gedeihen wie die Pflanzen. Wasser mit 1,5 - 2% Kaliseife ist ein gut wirksames, ökologisches Mittel, um Läuse einzudämmen. Besprühe deine Pflanzen in der Früh oder am Abend damit und wiederhole das Ganze am nächsten Tag (nicht zu Mittag bei praller Sonne, denn da würden die Blätter Verbrennungen erleiden). Danach kannst du auf Nützlinge zurückgreifen. Diese brauchen etwas Anlaufzeit. Kali-Schmierseife kannst du bei Gemüsepflanzen ebenso anwenden wie bei Zierpflanzen.

### Wie schaut es am Bio-Bauernhof mit Schnecken aus?

Im Freiland haben wir durch das viele mechanische Unkrauthacken kaum Probleme mit Schnecken. Unter den verrottbaren Unkrautfolien in den Gewächshäusern sieht es da anders aus. Sie bieten den Schnecken einen willkommenen Unterschlupf. Nehmen sie überhand, greifen wir auf Eisen-III-Phosphat zurück. Sowohl Eisen als auch Phosphat kommen in der Natur vor und sind im Gegensatz zu konventionellem Schneckenkorn für Igel, Haustiere & Co ungefährlich. Tipp: Nach dem Bewässern ausstreuen, denn durch Wasser zersetzen sich die groben Teilchen schnell und verbinden sich wieder mit der Erde.

### Kohlgemüse ist bei vielen Raupen und Insekten heiß begehrt.

#### Wie schützt ihr Kohlpflanzen?

Hier sperren wir die gefräßigen Tierchen quasi raus. Dazu kommen sehr feinmaschige Netze zum Einsatz. Bei anderen Kulturen verwenden wir grobmaschige Netze, um auch größere Mitnascher wie Hasen, Rehe oder Vögel daran zu hindern, dass sie alles auffressen. Netze – egal ob grob- oder feinmaschig – schützen die Kulturen auch bis zu einem gewissen Grad vor Hagel und Starkregen.

In unseren eigens für sie angelegten Blühstreifen und Hecken am Rande der Felder finden Insekten, Hasen, Rehe, Vögel und Co reiche Nahrungsvielfalt und Schutz.



Patrick, ursprünglich aus der Pfalz (D), seit 2005 bei uns, absolvierte die Hochschule für Gemüsebau in Weihenstephan

Damit Ilse und Günter Achleitner im Zuge ihrer Pensionierung nicht langweilig wird, haben wir einen „Wurzeltag“ mit den beiden verlost. Eure Fragen an die beiden waren dabei das „Gewinnlos“.

Über den Wurzeltag mit den Gewinner:innen werden wir im Juni/Juli berichten. Die vielen spannenden Fragen, die ihr gestellt habt, werden wir im Bioblatt immer wieder aufgreifen.

## WAS MACHE ICH GEGEN KARTOFFELKÄFER?

### Wurzeltag-Frage #1

von Gertraud und Walter J.

Liebe Gertraud! Lieber Walter!  
Liebe Biokistenkundinnen und -kunden!

Eine Möglichkeit ist, die Kartoffelkäfer und deren Larven abzuklauben. Oftmals werden auch Nützlinge wie der *Bacillus thuringiensis* verwendet – ein Bakterium, das im Boden und an Pflanzen natürlich vorkommt.



Paprika und Kohlgemüse ziehen besonders viele gefräßige Tierchen an.

Bei Paprikapflanzen kommen Kaliseife und Nützlinge zum Einsatz.

Kohl kann mit Netzen geschützt werden.



Egal ob fein- oder grobmaschig – Netze bieten auch etwas Schutz vor Hagel und starkem Regen.





# KOHLRABI vom eigenen Bio-Bauernhof



Produkt der Woche



Eigentlich ist Kohlrabi sehr empfindlich. Heuer gehört er erstaunlicherweise zu den wenigen Gemüsesorten, die nicht extrem unter den Temperaturunterschieden leiden.

Zum Glück, denn Kohlrabisteaks dürfen auf keinem Grillen fehlen. Mit Käse oder etwas Veggie filata bestreut und mit Joghurt-Rahmdip, Sauce Hollandaise oder einer (veganen) Bechamel serviert.



## Kohlrabi-Gratin mit Bio-Heumilch

Für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

2 Kohlrabis, 200 ml Heumilch, 50g Schlagobers, 2 Eier, 40g geriebener Käse, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer gemahlen, Muskatnuss gemahlen

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

Kohlrabi hacheln, in eine feuerfeste Form schichten und mit der Eimischung übergießen.

Mit Käse bestreuen und bei 170°C ca. 20 Min. backen.



Statt Kohlrabi eignen sich auch Rote Rüben, Erdäpfel u. v. m.

Muskatnuss gemahlen (003228) 30g € 4,19



Heumilch (018159) 1l € 1,99 Loishof



## Die MAIBEEREN

in deiner Biokiste kommen von Simon und Theresa Hinterplattner (vulgo Spitzlehner) aus Mauthausen.

Die beiden kultivieren auf 5,5 ha v. a. Raritäten und Exoten.

Simon war Betriebsleiter in einem Ackerbaubetrieb in Rumänien und konstruiert seine Maschinen größtenteils selbst. BIO ist für ihn „die Logik aus gutem Pflanzenbau“.

Neben den Erdbeeren gehören Maibeeren zu den ersten Obstsorten im Jahreskreislauf. Besonders gut schmecken sie in Kombination mit Joghurt oder Topfen.



in Umstellung auf BIO



kühl lagern und möglichst rasch verzehren

Die ersten österreichischen

ERDBEEREN in deiner Biokiste

stammen von Nachbars Garten aus Oftring.



## Mangold-Quiche mit Veggie filata



2 Personen, Zubereitungszeit ca. 75 Min.

**Teig:** 180g Mehl, 1 EL gemahlene Mandeln, 150g Pflanzenmargarine, 1 Prise Salz, Brat- und Backöl für die Form | **Belag:** 1 Mangold, 2 Knoblauchzehe, 90g Cashewbruch, 3 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL Tahin, 1 Zitrone (Saft), 50g Veggie filata

Teigzutaten mit etwas kaltem Wasser rasch zu einem glatten Teig verkneten, zu einer Kugel formen und in einem Gefäß mit Deckel ca. 30 Min. kalt stellen.

Mangoldstiele in Streifen schneiden, Blätter grob hacken und in Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Cashew- und Sonnenblumenkerne, Knoblauchzehen, Zitronensaft und Tahin mit etwas kaltem Wasser pürieren. Mangold untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ofen auf 180°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Quicheform mit Öl auspinseln. Teig ausrollen und Form damit auslegen.

Mangold gleichmäßig darauf verteilen. Veggie filata darüber streuen und im Ofen ca. 50 Min. lang goldbraun backen.



Schmeckt auch hervorragend mit Spitzkraut als Belag.

aus Rutzenmoos, OÖ

## LAMM-GRILLFLEISCH vom Biohof Gnigler

Auslieferung: 3. - 9. Juni (KW 23) | Bestellung bis Mo, 27. Mai

001875	Grillfleisch Paket natur (ca. 1 kg)	€ 49,90/kg
001876	Grillfleisch Paket mariniert (ca. 1 kg)	€ 53,50/kg
000695	Grillspieße natur (3 Stk., ca. 300 g)	ca. € 21,75 (€ 72,50/kg)
000694	Grillspieße mariniert (3 Stk., ca. 300 g)	ca. € 22,17 (€ 73,90/kg)
000685	Keule/Scheiben natur (ca. 1 kg)	€ 55,90/kg
001880	Keule/Scheiben mariniert (ca. 1 kg)	€ 57,90/kg
000689	Kotelett (ca. 1 kg)	€ 52,90/kg
000690	Kotelett mariniert (ca. 1 kg)	€ 55,90/kg
013616	Schulter ausgelöst (ca. 1 kg)	€ 47,50/kg



## GRILLFLEISCH, Sonnberg

Auslieferung: 27. Mai - 2. Juni (KW 22) | Bestellung bis Fr, 17. Mai

Schweinekotelett ohne Knochen, Schweinsschopf, Schweinebauchstreifen mariniert, Spareribs, Rinder-Flank-Steak, Rinder Ribeyesteak, Lamm-Schlöglsteak femur mariniert, Putensteak mariniert

aus Unterweißenbach, OÖ

Aktuelles Fleisch- und Fisch-Angebot: [www.biohof.at/fleisch-fisch](http://www.biohof.at/fleisch-fisch)

aus Pettenbach, OÖ

## WILDHENDERL, Biohof Lang

Auslieferung 3. - 9. Juni (KW 23) | Bestellung bis Mi, 29. Mai

001847 Wildhenderl ca. 1,5 kg € 14,70/kg



## Aus unserem BIO-KULINARIUM

21. - 26. Mai (KW 21)

017671	Tomatencremesuppe	410 ml	€ 5,90
017462	Chili sin carne mit Tofu	410 ml	€ 6,80
017278	Hascheeknödel	420g	€ 8,29
017256	Gemüsestrudel	300g	€ 7,50



Karfiolcremesuppe  
Linsencurry  
Erdäpfelgratin  
Murbodner Fleischlaibchen

KW 22+23

Vollständiges Hausg'mocht-Angebot sowie Info zu den Zutaten: [www.biohof.at/hausgmoecht-speisen](http://www.biohof.at/hausgmoecht-speisen)



JETZT BESTELLEN!



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner  
Grafiken: pixabay.com, freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entförtem Altpapier