

# Das Bioblatt

## DIE NATUR MACHT KEINE SOMMERPAUSE Unterstütze die Planbarkeit deiner Biokiste

Gerade in der warmen Jahreszeit ist die Fülle an heimischem Obst und Gemüse am größten. Auch die Kühe geben kontinuierlich ihre Milch und die Hühner legen täglich ihr Ei. Leider sind auch die Lieferpausen in dieser Zeit am zahlreichsten.

Natürlich kannst du deine Biokiste bei Bedarf pausieren. Findest du aber eine Alternative zu deinen Pausen, so freuen sich zahlreiche kleine Bio-Betriebe und unser Planungsteam. Zudem ist die gemeinsame (Anbau)Planung mit unseren Bio-Partner:innen wesentlicher Teil unseres Nix-Wegwerfen-Kreislaufs.

**Ist eine kleinere Kistengröße eine Option für dich?** Eine Minikiste mit ein paar Basisprodukten wie Reis, Nudeln, Essig und Öl, sodass du trotzdem auf den Mindestbestellwert kommst. Oder **der Tausch von Gemüse**, das du im eigenen Garten hast, gegen andere Produkte des täglichen Bedarfs. Für Hobbygärtner:innen ist die **Sommerkiste** eine tolle Variante. In der findest du Ergänzungen zu dem, was in deinem Garten wächst.

**Hast du auch schon einmal daran gedacht, deine Biokiste während des Urlaubs deinen Nachbarn, Freunden oder Eltern zu schenken?** Als Dankeschön fürs Pflanzen gießen, Katze betreuen oder weil sie während des Jahres des Öfteren auf deine Kinder aufpassen.



Wähle in  
unserem Online-  
Bioladen aus  
mehr als 1.600  
Produkten

In deinem Kundenkonto kannst du jederzeit Produkte austauschen, hinzufügen oder sogar „ausschließen“, falls etwas grundsätzlich nie drinnen sein soll.  
Sehr praktisch, wenn du im Sommer mehr Getränke und weniger Gemüse brauchst!

### ACHTUNG LIEFERTAGSVERSCHIEBUNG

Wegen Fronleichnam am Do, den 30. Mai verschieben sich in der KW 22 die Donnerstags- und Freitagslieferung jeweils um einen Tag nach hinten!



## DEIN SOMMER MIT DER BIOKISTE

### Frei einkaufen ganz ohne Abo

Pack in deine Biokiste, was du gerade brauchst – vom Apfelessig bis zur Zahnpasta, vom Agavendicksaft bis zur Zitrone

Mindestbestellwert € 30,00

... oder eine  
passende Kiste

### Sommer- kiste



Anf. Mai bis Ende Okt.

### Sommerkiste

Phantastische Ergänzung für all jene, die im eigenen Garten Salate, Kräuter und Gemüse ernten, aber z.B. auf Karfiol, Pilze oder Bananen nicht verzichten möchten.

ab € 22,00 je Kiste

### Wochen- kiste



### Wochenkiste

Ideal für unterwegs und die Jause zwischendurch. Wöchentlich neu mit Gemüse und Obst zum Rohverzehr, Käse, Aufstrich, Wurst und Brot befüllt. Um dich gut durch die Woche zu bringen, wird sie mengenmäßig für eine Person geplant.

ab € 25,00 je Kiste

## AUF UNSEREM BIO-BAUERNHOF ZU GAST: FAMILIE KIEBITZ



Da wir immer einen Teil unserer Felder begrünen und nicht ständig umbrechen, kommen im Frühjahr viele Kiebitze zu uns, um zu brüten.

Die Vögel mit ihrem markanten Kopfschmuck und „Kju-wit“- Rufen sind Bodenbrüter, lieben ebene, offene Flächen und brüten von März bis Mai. Auf unseren Grünflächen können sie das ungestört tun. Bis Mitte Juni sind die Kleinen flügge, verlassen ihre Brutstätte und wir nutzen die Felder wieder anderweitig. Leider hat sich der Bestand der Kiebitze in den letzten 10 Jahren etwa halbiert, weshalb sie dringend Schutz brauchen.

Unter [www.kiebitzerei.at](http://www.kiebitzerei.at) erfährst du Wissenswertes über diese besonderen Vögel und wie du Kiebitze schützen kannst.

## 22. MAI Internationaler Tag zur Erhaltung der Artenvielfalt

feiert das UN-Übereinkommen über biologische Vielfalt 1993



# Heimische ERDBEEREN aus Nachbars Garten ;)

Produkt  
der  
Woche

„Nachbars Garten“ – so nennt sich der Bio-Partner-Betrieb von Clemens Wurm in Oftring, wo die süßen Beeren im Moment herkommen.

Gerne werden Erdbeeren mit Rahm, Topfen, Schlagobers oder deren veganen Alternativen kombiniert. Hast du sie schon mal mit Pfeffer gegessen? Schmeckt hervorragend!

**Ein weiterer Geheimitipp:** Kaltgerührte Marmelade. Erdbeeren mit Apfelpektin, etwas Gelierzucker und Zitronensaft roh pürieren, das Aroma der Erdbeersaison in Gläser füllen und einfrieren.

**Tipp:** Auch gekochte Marmeladen bewahren Farbe und Geschmack besser, wenn du sie einfrierst.



## Erdbeer-Shrub mit Holunderblüten für sommerliche Drinks

Für 2 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

1 Tasse Erdbeeren (oder andere Früchte), 150g Zucker, 100g Honig, 250 ml Apfelessig, 1 Handvoll Holunderblüten

Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit den abgezapften Holunderblüten in ein verschließbares Glas geben. Mit dem Essig auffüllen, verschließen und für ca. 3 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen.

Dann den Essig-Fruchtsaft abseihen, erwärmen und unter Rühren den Zucker darin auflösen. Kurz aufkochen und auf ca. 40 °C abkühlen lassen. Honig unterrühren und in sterilisierte Gläser oder Flaschen füllen.

Im Kühlschrank gelagert hält dein Shrub mehrere Monate. Vor dem ersten Genuss für ein milderes Aroma noch einmal eine Woche reifen lassen.

Mit Mineralwasser oder Prosecco aufgespritzt genießen.

### Shrubs machen auch als Salatdressing eine gute Figur.

**Statt Holunderblüten passen auch:** Minze, Melisse, Rosmarin, Salbei, Colakraut (Eberraute), Rosenblüten, Vanilleschoten, Pfefferkörner und Ingwer.



SPARGEL vom  
eigenen Bio-Bauernhof



## Gegrillter Spargel im Speckmantel



2 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 Min.

1 Bund Grünspargel, ca. 15 Scheiben Bauchspeck, Pfeffer | Sauce Hollandaise: 80g Butter, 1 Eigelb, 1 EL Wasser, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer gemahlen

Spargelstangen mit Speck umwickeln und auf dem heißen Grill ca. 5 Min. rundherum anbraten. Dann im indirekten Bereich des Grillers bei geschlossenem Deckel weitere zehn Min. garen lassen.

In der Zwischenzeit für die Sauce Hollandaise Butter in einem Topf zerlassen (nicht stark erhitzen).

Eigelb mit Zitronensaft, Wasser und Salz in einen Topf geben und diesen in ein heißes Wasserbad stellen. Mit einem Rührbesen cremig schlagen.

Topf aus dem Wasserbad nehmen (wichtig, sonst gerinnt die Soße) und langsam die flüssige Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargel auf Tellern anrichten, mit Sauce beträufelt und mit Pfeffer bestreut servieren.



Dazu passen:  
Weißwein & Baguette

## ALLES FÜR DEINE GRILLEREI

& viele nützliche Tipps rund ums Grillen findest du unter:  
[www.biohof.at/grillangebot](http://www.biohof.at/grillangebot)



## MIT DER GRILLKISTE

hast du eine köstliche Basisausstattung zur Hand.



Grillkiste (001120) € 21,82

Befüllt mit: Kräuterbutter von Mattigtaler, Haus' mocht Ketchup, Crostello-Grillkäse von Bio-Verde, Holy Veggie-Gewürzmischung von Sonnentor, Baguette von Mauracher

aus Alkoven, OÖ

## ANGUS-RIND vom Biohof Haslmayr

Auslieferung 17. - 23. Juni (KW 25) | Bestellung bis Di, 4. Juni



001848 **Spezialpaket** (ca. 3 kg) € 20,90/kg

ca. 1,5 kg Gusto (f. Braten oder Schnitzel), 1 kg zum Kochen, 0,5 kg Gulaschfleisch

001849 **Vorratspaket** (ca. 4,5 kg) € 20,50/kg

ca. 2 kg Gusto (f. Braten oder Schnitzel), 1,5 kg zum Kochen, 1 kg Gulaschfleisch

aus Pettenbach, OÖ

## WILDHENDERL vom Biohof Lang

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



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

aus Rutzenmoos, OÖ

## LAMM-GRILLFLEISCH vom Biohof Gnigler

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



**Grillfleisch Paket** natur oder mariniert, **Grillspieße** natur oder mariniert, **Keule/Scheiben** natur oder mariniert, **Kotelett** natur oder mariniert, **Schulter ausgelöst**

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

## Aus unserem BIO-KULINARIUM

27. Mai - 9. Juni (KW 22 + 23)

018711	<b>Karfiolcremesuppe</b>	410 ml	€ 5,90
017257	<b>Linsencurry</b>	410 ml	€ 6,80
017276	<b>Erdäpfelgratin</b>	500g	€ 9,90
013809	<b>Murbodner Fleischlaibchen</b>	6 Stk. 420g	€ 9,29

Knoblauchcremesuppe

Italienisches Lammragout mit Gemüse

Spinat-Fetastrudel

Grünkernlaibchen

KW  
24+25



Vollständiges Haus' mocht-Angebot sowie Info zu den Zutaten:  
[www.biohof.at/hausmocht-speisen](http://www.biohof.at/hausmocht-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%  
entfärbtem Altpapier