

Das Wasser dankt's dir...

*** UND MIT IHM ALLES LEBEN**

BIO rettet Leben. Das klingt drastisch. Ist es auch. Denn nur wenn unser Trinkwasser gesund ist, sind es auch wir und alle Lebewesen auf diesem Planeten.

Global 2000 und PAN Europe haben Trinkwasser auf die Ewigkeits-Chemikalie TFA (Trifluoacetat) untersucht. Das Ergebnis: „In 34 von 36 europäischen Leitungswasserproben, sowie in 12 von 19 abgefüllten Mineral- und Quellwässern wurde TFA nachgewiesen. Einmal in der Umwelt werden sie nur sehr langsam abgebaut, wenn überhaupt. Sie gefährden im wahrsten Sinne des Wortes unseren Fortbestand und man kann sie weder herausfiltern noch zerstören. In Oberösterreich war die Belastung am höchsten, gefolgt von der Steiermark und Niederösterreich. Dort, wo die größten Agrarflächen Österreichs sind.“



DANKE, dass du BIO kaufst

und dadurch auf mich und unser Trinkwasser schaut! Als essentieller Bestandteil der Zellen in allen Lebewesen trage ich Verantwortung für die Gesundheit aller Pflanzen, Tiere und Menschen auf diesem Planeten. Und du trägst die Verantwortung für mich.



Durch dein Bio-Kaufverhalten gewährleistest du auch:

- ☘ die regionale Versorgung mit gesunden, natürlichen Lebensmitteln
- ☘ beachtliche CO2-Einsparungen
- ☘ höhere Standards in der Tierhaltung
- ☘ eine enkeltaugliche Umwelt
- ☘ dass uns allen massive Umwelt-Reparaturkosten erspart bleiben

***DORT, WO ÜBERHAUPT ETWAS GUTGEMACHT WERDEN KANN**

**FR, 8. NOV.
13.30 UHR**

Vortrag am Biohof: Was steckt im Trinkwasser?

Referent: Markus Ecker

Bring dein eigenes Leitungswasser mit und lass vor Ort kostenlos den Mikrosiemens testen. Nähere Infos & mehr

Veranstaltungen:
www.biohof.at/termine

**ILSE &
GÜNTER**

Leben & Engagement in der Pension

Ilse lacht dir im Moment von so mancher Plakatwand entgegen.

Im Rahmen einer überkonfessionellen Aktion mit dem Titel „GOTTISMAUNTAKUMA“.

Der Glaube war schon immer Antrieb für Ilses Tun und hat ihr wie auch unserem Biohof über so manch schwierige Zeit hinweggeholfen. Was sie bewegt, erfährst du in diesem Video.



... und Günter holt sich in der Zwischenzeit den Süden nach Hause.

Er erfüllt sich den Traum von einem Zitrushaus.



**GOTT IS MA
UNTAKUMA**

ITALIENISCHE BOHNENSUPPE MIT VIEL GRÜNKOHL

4 PORTIONEN 50 MINUTEN

½ Bund Grünkohl
400g Canellini Bohnen
3 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
4 Karotten
160 ml Polpa di pomodoro
150g Speckwürfel
1 EL Olivenöl
80 ml Weißwein
1 l Hühnerbrühe
Salz
Pfeffer gemahlen
Petersilie
geriebener Parmesan

Zwiebel, Knoblauch, Karotten sowie Stiele und die harten Blattrippen vom Grünkohl klein schneiden. Den restlichen Grünkohl in Streifen schneiden. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Speckwürfel und die härteren Grünkohlteile anbraten und ca. 5 min schmoren. Knoblauch, Karotten, die feinen Grünkohlteile und die Gewürze begeben. Alles bissfest kochen. Dann mit Weißwein ablöschen. Polpa di pomodoro unterrühren und kurz einköcheln lassen. Ein Drittel der Bohnen pürieren und mit den restlichen ganzen Bohnen beimengen. Brühe unterrühren, aufkochen und 15 min auf kleiner Flamme köcheln lassen. Fein geschnittene Petersilie darunter mischen, abschmecken und mit frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

MEHR
INSPIRATION:
[www.biohof.at/
rezepte](http://www.biohof.at/rezepte)



*VOM EIGENEM HOF

Grünkohl



passt gut zu kräftigen Aromen wie Zwiebel oder Speck

ideal für Suppen, Strudelfüllungen, Pasta, Eintöpfe oder als Beilage; wird gerne mit Erdäpfeln kombiniert

Wissenswert: Hippokrates empfahl ihn gegen Husten und Heiserkeit.



Die härteren Teile wie Stängel oder Blattrippen einfach extra verarbeiten: fein schneiden und länger dünsten

Mispeln

- vor dem Genuss mindestens 24 Std. nebeneinander in den Gefrierschrank legen
- über Nacht im Kühlschrank oder schnell im kalten Wasserbad auftauen
- sind erst genussreif, wenn sie „batzig“ sind

einfach so genießen bzw. als Mus zu Käse, ins Porridge oder Müsli



PARMIGGIANO REGGIANO
gerieben
80g € 3,29
Ökologische Molkerei
Allgäu



HÜHNERSUPPE
500 ml € 3,20
Biohof Schweitzer



* AUS NIEDERWALDKIRCHEN PULLED PORK BIOHOF STEINMAYR

Auslieferung: 18. - 22. Nov. (KW 47)
Bestellung bis Di, 5. Nov.

020591 Pulled Pork 400g € 13,99

GRATIS ZUM
PULLED PORK:

1 x Hausg'mocht-Ketchup



FISCH JOHANN HAIDER

* AUS BAD ZELL

Auslieferung: 11. - 15. Nov. (KW 46)
Bestellung bis Sa, 2. Nov.

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	€ 3,69/100g
016550	Karpfen-Filet geräuchert 300g	€ 5,05/100g

www.biohof.at/fleisch-fisch

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM

4. - 8. NOV.

017671	Tomatencremesuppe	410 ml	€ 5,90
017590	Kichererbsen-Linsendal	410 ml	€ 6,80
017278	Hascheeknödel 4 Stk.	420g	€ 8,29
017276	Erdäpfelgratin	500g	€ 9,90

11. - 22. NOV.

Knoblauchcremesuppe, Erdäpfel-Schwammerleintopf, Murbodner Fleischlaibchen, Gemüselasagne

www.biohof.at/hausgmocht-speisen

