

## S' BIOBLATTL

Liebe Kundinnen und Kunden,

diese Woche konnten wir unseren Newsletter aufgrund unerwarteter technischer Probleme bei der Umstellung nicht wie gewohnt per E-Mail versenden. Wir entschuldigen uns für die Unannehmlichkeiten.

Wir arbeiten mit Hochdruck an der Behebung der Probleme und hoffen dass, nächste Woche alles wieder wie gewöhnlich funktioniert. Danke für Ihre Geduld und Ihr Verständnis.

Diese Woche stellen wir die neuen Inhaber von Biomitter vor:

### Horst Mitter

Horst ist auf einem Bauernhof in der Steiermark geboren und aufgewachsen. Als gelernter Formschmied und Maschinenbaumeister hat er auch als Lehrmeister in der VOST gearbeitet. Seit genau 40 Jahren ist er nun Biobauer in Breitenfurt. Sein Mut zur Innovation, sein Wissen, die Liebe zur Natur und seine Einsatzbereitschaft haben den Biohof Breitenfurt von Anfang an geprägt. Horsts jahrzehntelange Erfahrung im Biogemüsebau und dem Bereich der Direktvermarktung wird für Qualität der Biokisten von großem Vorteil sein!



### Margit Eisler

Margit ist in Wien, genauer in Floridsdorf aufgewachsen. Sie ist Sozialarbeiterin, Landwirtschaftliche Facharbeiterin und Fachkraft für Tiergestützte Pädagogik. Mit Horst gemeinsam führt sie seit 40 Jahren den Biobauernhof in Breitenfurt. „Wir haben in diesen Jahren mit Unterstützung sehr vieler engagierter Menschen vieles erreicht und einiges bewegt“, resümiert Margit. „Nun wollen wir unsere Freude an der Arbeit mit biologischen Lebensmitteln an unsere Kunden vermitteln!“



„Unsere Restelverwerter“



## Diese Woche im Kisterl ....

### Das Rotkraut:

Das pralle Gemüse aus der Familie der Kohlgewächse mit der wunderschönen Farbe beinhaltet reichlich Eisen und Kalzium. Damit sich das Rotkraut beim Schneiden nicht verfärbt am besten eine Edelstahlklinge verwenden. Mit Zitronensaft gegart behält das Rotkraut seine Farbe. Übrigens der Hohe Vit B - Gehalt erfreut unsere Nerven!



### Steirischer Rotkrautsalat

- 50-60 dag Rotkraut
- 1 mittleren oder 2 kleine Äpfel
- 1 mittlere Orange
  - Salz
  - Essig
  - Kernöl
- Evtl gehackte Walnüsse
- Kümmel

**Zubereitung:** Das Rotkraut auf dem Gurkenhobel fein reiben, Äpfel auch auf dem Gemüsehobel grob raspeln, Orangen in Stücke schneiden, Salz, Essig und Kernöl zugeben und alles vermengen Ca 15 Min rasten lassen, die Walnüsse und oder auch Granatapfelkerne zu-geben. Den Kümmel nicht vergessen!!

### Der schnelle Herbstsalat

- gewaschene Blätter des Endiviensalates
  - Öl
  - Essig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz und Pfeffer

**Die Zutaten** für die Marinade in ein Schraubglas füllen, Deckel drauf und kräftig durchschütteln. Wenige Minuten vor dem servieren Dressing über den Salat geben und mischen. Als Topping eignen sich Äpfel, Nüsse oder ein paar Käsewürfeln.



### Endivie:

Wenn Sie den etwas bitteren Geschmack dieses Salates nicht so schätzen, legen Sie die einzelnen Blätter kurz in lauwarmes Wasser. (Mit dem Wasser kann man dann die Blumen gießen) Aber Bitterstoffe sind sehr gesund, fördern Durchblutung und Verdauung, stärken das Immunsystem und regen Leber und Galle an. Übrigens Kernöl lindert auch ein wenig den bitteren Geschmack!