



KW 16 - 15.04.- 21.04.2024

**bio**  
**mitter**  
...bringt's

## S' BIOBLATTL

### Spargelzeit in Österreich!

Das Lieblingsgemüse vieler ist eine „mehnjährige Kultur“. Denn: Spargel kann nämlich erst ab dem dritten Standjahr geerntet werden, da die beiden Jahre zuvor der Bodenpflege und der Bodenvorbereitung dienen. Für die Spargelkultur ist ein lockerer, sandiger und humusreicher Boden wichtig.

Spargel besteht zu über 90 Prozent aus Wasser und hat nur 18 Kilokalorien pro 100 Gramm. Mit verdauungsfördernden Ballaststoffen kann Spargel ebenfalls punkten. Grüner Spargel enthält mehr als weißer.

Der weiße Spargel wird auf Dämmen unter Folientunnels gezogen. Bei der Kultur von grünem Spargel ist das nicht notwendig. Grüner Spargel wird direkt am Acker angebaut, ohne Folie kultiviert, und ist daher die nachhaltigere Variante.

#### Tipps:

- Gib etwas Zitronensaft ins Kochwasser für einen frischen Geschmack
- Bechamelsauce mit Spargelwasser anstatt mit Milch aufgießen
- Spargel schmeckt auch roh vorzüglich
- Spargelsalat mit Erdbeeren schmeckt hervorragend
- Grüner Veltliner ist ein wunderbarer Weinbegleiter zum Spargel



#### LIEFERTAGVERSCHIEBUNG

**in der Woche 18 (29.04.-03.05)**

wir liefern in dieser Woche wie folgt:

**Mittwoch-Lieferungen werden am  
Donnerstag (02.05.04.) zugestellt**

#### PFLANZENMARKT

am Freitag, 3.5.24

am Biohof Breitenfurt/BIOMITTER  
2384 Breitenfurt, Römerweg 14



## Die ersten Topfkräuter sind da!!!

### Gartenkräutermix:

Petergrün glatt  
Schnittlauch  
Basilikum grün/rot  
Schnittsellerie oder  
Liebstöckl

### Salatkräutermix:

Dille  
Schnittknoblauch  
Blutampfer,  
Rucola

### Mediterraner Kräuter-Mix:

Salbei  
Basilikum piccolino  
Oregano  
Thymian

### Asia Kräutermix:

Koriander  
Zitronengras  
Thai-Basilikum  
Chili (scharf)



**Preis pro 4er – Kiste 16,29€**

### Weitere Liefertagsverschiebungen im Mai

KW 18 (29.04. -03.05.24)  
Mittwochlieferrung vom 01.05.  
Kommt am Donnerstag 02.05.

KW 19 (06.05. – 10.05.24)  
Donnerstaglieferungen vom 09.05.werden auf  
MITTWOCH 08.05.VORGEZOGEN!!

KW 21 ( 20.05. – 24.05.24)  
Montaglieferungen vom 20.05. kommen am Dienstag  
Dienstaglieferungen vom 21.05 kommen am Mittwoch

KW 22 ( 27.05.- 01.06.24)  
Donnerstaglieferungen vom 30.05. werden  
Auf MITTWOCH 29.5. VORGEZOGEN!!