

# MeinBioMarkt – NEUERÖFFNUNG IN GRAZ + Rezept ‚Kürbis-Hirsotto mit Manouri und Maroni-Walnuss-Crunch‘

Dieser Beitrag ist in Zusammenarbeit mit **MeinBioMarkt** entstanden / Werbung.





### **„Weil Bio Zukunft ist“**

Mein Herz hüpft vor Freude, wenn ich höre, dass in Graz ein neuer Bio-Markt eröffnet. Ihr wisst ja, dass mein Herz für Bio-Lebensmittel schlägt, umso mehr freut es mich, dass ich euch heute von einer ganz besonderen Neueröffnung erzählen darf.

Letzte Woche am 5.10.2023 war ich zur Eröffnungsfeier vom **MeinBioMarkt** – in der Elisabethstraße 84, 8010 Graz – eingeladen. Voller Freude, Neugierde und etwas Wehmut (...darüber, dass wir nun

Heute kann ich behaupten, dass ich mein Geld, neben den monatlichen Kosten für unser Haus ausschließlich für Bio-Lebensmittel ausgeben. Und wisst ihr was: Das ist es mir so wert!

Lebensmittel sind Mittel zum Leben. Mittel, die unseren Körper gut nähren sollen.

Die Entscheidung für Bio ist eine Entscheidung für Qualität, Nachhaltigkeit und Verantwortung.



Du bist, was du isst – das ist nicht nur ein altbekannter Spruch. Sich nicht darum zu kümmern, welche Lebensmittel wir essen, ist für mich nicht nachvollziehbar. Ich hoffe ja insgeheim, dass irgendwann eine Zeit kommt, in der Lebensmittel aus ökologischem und nachhaltigem Anbau die Norm sind. Bis es so weit ist, muss jeder und jede von uns seine oder ihre persönlichen Lebensmittelquellen des Vertrauens aufspüren, bei denen man ein gutes und sicheres Gefühl hat. Dieser MeinBioMarkt ist solch eine Quelle für mich, wo ich all meine liebsten Bio-Lebensmittel und Produzenten, versammelt an einem Ort finde.

**MeinBioMarkt setzt gemeinsam mit Partnerinnen und Partnern auf natürliche Anbaumethoden, welche die Artenvielfalt schützen, auf den Einsatz von schädlichen Chemikalien verzichten und unsere Böden fruchtbar halten. Dies führt zu nährstoffreichen Lebensmitteln, die nicht nur besser schmecken, sondern auch unsere Gesundheit fördern.**

Qualität und bewusster zu kaufen, die ihr euch gut leisten könnt.

Ich bin davon überzeugt, dass jeder noch so kleine nachhaltige Schritt nützlich und sinnvoll ist. Wie würde sich die Welt entwickeln, wenn wir uns alle verlangsamen, weniger, dafür besser konsumieren ...?



Nun aber wieder konkret zurück zum neuen

## **MeinBioMarkt in Graz** **Genuss mit Sinn**

MeinBioMarkt ist ein österreichisches Bio-Franchise-Konzept, welches seit letzter Woche die Grazer mit den besten und wertvollsten Bio-Lebensmitteln versorgt.

Bei der Eröffnungsfeier wurde öfters gesagt, hier soll ein Ort zum Wohlfühlen sein und dem kann ich nur zustimmen. Ich persönlich gehe liebend gerne und vor allem mit Zeit in den BioMarkt einkaufen.

Dieser BioMarkt ist so schön eingerichtet, angeordnet und lädt zum gemütlichen und bewussten Einkaufen ein. Allein der nachhaltig ausgewählte Linoleum Boden in Holzoptik versprüht so viel Wohlfühlstimmung, die man sonst kaum beim Einkaufen im Supermarkt hat. Natürliche und nachhaltige Materialien mit einer langen Lebensdauer sind bei der Einrichtung zum Einsatz gekommen.

So sind auch alle Kühlmöbel mit Türen versehen, so dass die Temperatur stabil bleibt und keine Energie verloren geht.



Die Anordnung der einzelnen Lebensmittel-Gruppen ist super schön, harmonisch und übersichtlich. Als ich den MeinBioMarkt zum ersten Mal betrat, dachte ich mir: Hier ist eine angenehme, warme und entspannte Atmosphäre, in der ich gerne und ohne Eile einkaufe und gustiere.



Ich finde hier wirklich alle Produkte meiner Lieblings-Produzenten wie beispielsweise Sonnentor, Schalk Mühle, Rapunzel, Dr.Goerg, Vivani, Ölmühle Fandler, MANI, BioVerde, LaSelva, Voelkel, Weleda, Sonett und viele viele mehr. Die Bio-Käsevielfalt an der Frischetheke ist unglaublich groß und lädt zum Ausprobieren ein. In herkömmlichen Supermärkten findet man beispielsweise keine Mascarpone, keine Burrata, keinen Manouri oder Heumilch Butter in Bio-Qualität. Gibt es einfach nicht. Daher liebe ich Besuche im BioMarkt.

Außerdem gibt es jeden Tag direkt im MeinBioMarkt frisch gebackenes Brot und Gebäck von Joseph Brot. Diese Waldviertler Brotmanufaktur kennen bestimmt einige von euch. In Wien haben die Filialen ja schon einen gewissen und verdienten Kult-Status. Wir kennen die Brote von Joseph Brot von unseren Adamah-BioKistln im letzten Jahr und natürlich von diversen Wien-Besuchen, wo ein Abstecher zu Joseph Brot immer gerne dabei war. Hinter dem Brot stehen echte Menschen, echtes Handwerk, lebendige Brote – 100% Bio und aus Österreich. MeinBioMarkt ist nun die einzige und erste Quelle für alle Grazer.

P.S. Es gibt auch meinen liebsten Sonnentor Ceylon-Zimt in einer großen Verpackung. Für mich als Zimt-Liebhaberin ein Muss.



Zusätzlich zum Einkauf-Erlebnis gibt es auch ein kleines feines Bio-Bistro, mit frisch gefüllten Weckerl und kleinen Snacks sowie Kaffee. Für die kleine Bio-Stärkung vor oder nach dem Einkaufen.

**6 Punkte, die ich am MeinBioMarkt liebe und wertschätze:**

100% beste Bio-Qualität an einem Ort

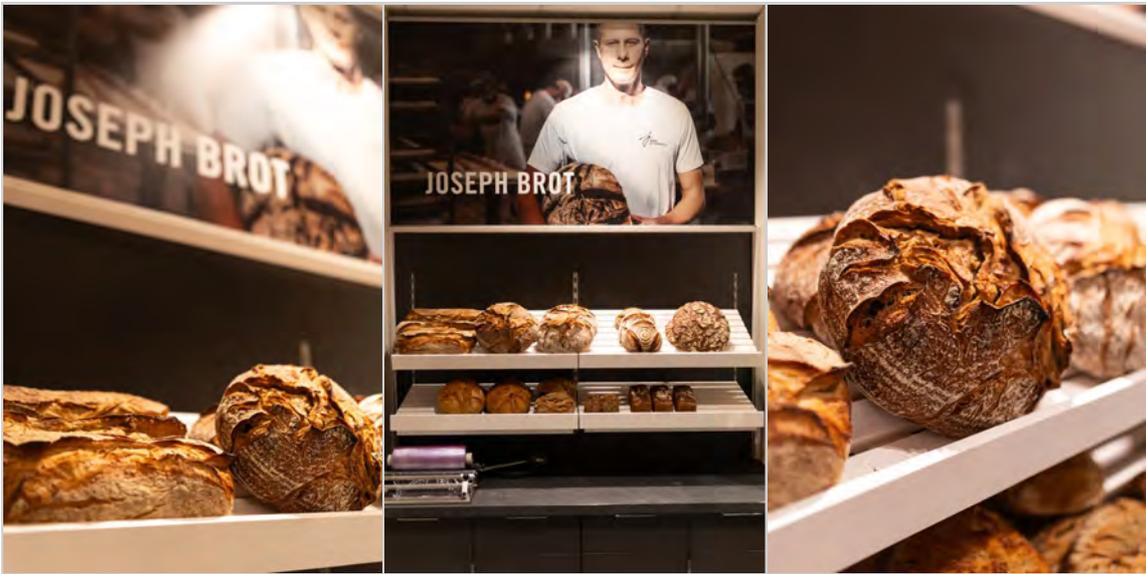
viele regionale Bio-Produzenten

Das ganze Bio-Obst-und Gemüse ist unverpackt und frisch

Großpackungen – wie z.B. Bio-Nudeln im 5-Kilo Sack

Frisches Bio-Brot und Gebäck von Joseph-Brot

Wohlfühl-Atmosphäre beim Einkaufen



Ihr wisst, ich liebe und schätze unser Leben hier auf dem Land so sehr und möchte es nicht mir missen oder tauschen. Das einzige, was mir etwas fehlt ist solch ein gut sortierter BioMarkt in meiner Nähe. Zum Glück bin ich 1-2 Mal im Monat in Graz und hab mir ganz fest vorgenommen, diese Tage immer mit einem MeinBioMarkt Besuch zu verbinden. Alle unter euch, die in Sankt Leonhard wohnen – ich gratuliere (und beneide) euch für diese Bereicherung und wünsche allen GrazerInnen und Grazer viel Freude beim Einkaufen.



Und na klar gibt es heute auch noch ein Rezept für euch – natürlich mit besten Zutaten aus dem MeinBioMarkt.

Hier hab ich ein Gericht für euch gezaubert, welches wir jetzt im Herbst besonders lieben.



### Kürbis-Hirsotto mit Manouri und Maroni-Walnuss-Crunch

#### Zutaten: (für 4 Portionen)

- 250 g Hirse
- 1/2 Stange Lauch
- 2-2 Karotten
- 1 Pastinake
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Kürbispüree
- 800-900 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Creme fraiche
- 150 g Manouri (Käse aus Schaf- und Ziegenmilch)
- 1/2 TL Kurkuma gemahlen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Olivenöl

#### Für das Topping:

- 1 Packung gegarte Maroni
- 80-100 g Walnüsse
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- frische Kräuter, wie z.B. Brunnenkresse oder Basilikum

#### Zubereitung:

1. Die Hirse mind. eine Stunde vor der Zubereitung (oder über Nacht) in Wasser einweichen. Das Wasser abgießen und die Hirse gut abspülen.
2. Karotten und Pastinake schälen und klein würfeln. Lauch gut putzen und ebenso klein würfeln.
3. Knoblauch schälen und fein hacken.

karamellisieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

9. Hirsotto mit dem Nuss-Maroni-Topping anrichten und mit Kräutern bestreut servieren. Nach Belieben auch noch etwas Manouri darüberbröckeln.

### **Tipp!**

Dazu trinken wir gerne ein kleines Glas Bio-Schwarze Johannisbeer Muttersaft (z.B. von Voelkel). Das Vitamin C in dem Saft sorgt für eine bessere Eisen-Aufnahme der Hirse in unserem Körper.

### **Wie mache ich Kürbispüree?**

Einfach Kürbis wie Hokkaido oder Butternuss garen z.B. im Ofen oder im Topf mit etwas Wasser und danach fein pürieren. Fertig! Bio-Kürbispüree gibt es auch im Glas zu kaufen z.B. von LaSelva.





Zum Schluss möchte ich hier auch noch etwas näher schildern, wieso ich so sehr für Bio-Lebensmittel einstehe.

### **Warum bio? Was sind gute Bio-Lebensmittel?**

Mein Herz schlägt für Bio-Lebensmittel. Ich denke, das habt ihr mittlerweile gemerkt. Bio-Anbau ist angewandter Naturschutz. Alles beginnt im gesunden, lebendigen Boden, der die Basis für unsere wertvollen Lebensmittel ist. Gesunde Böden sind das A und O. Je besser unsere Böden funktionieren,

Wasser in Folientunneln). Dazu kommt auch noch, dass diese Erzeugnisse mit einer Vielzahl an Chemikalien und Pestiziden behandelt werden. Zusätzlich werden sie dann auch noch in unreifem Zustand geerntet, damit sie sich in den Supermarktkörben länger halten. Das bedeutet wiederum auch, dass der Gehalt der Lebensmittel an Nährstoffen, die zur Gesunderhaltung und Bekämpfung von Krankheiten beitragen, geringer ist, was sie aus ernährungsphysiologischer Sicht noch wertloser macht.

Die Pestizide, die in der konventionellen Landwirtschaft verwendet werden, zerstören den Lebensraum von Insekten, Amphibien, Igel und vielen Kleinstlebewesen. Ihre Wiesen und Weiden sind auf dem Rückzug. Die Landwirte und, wie schon beschrieben, wir Konsumenten können davon krank werden und die gesellschaftlichen Gefahren, wenn giftige Stoffe ins Grundwasser gelangen, sind kaum abschätzbar.

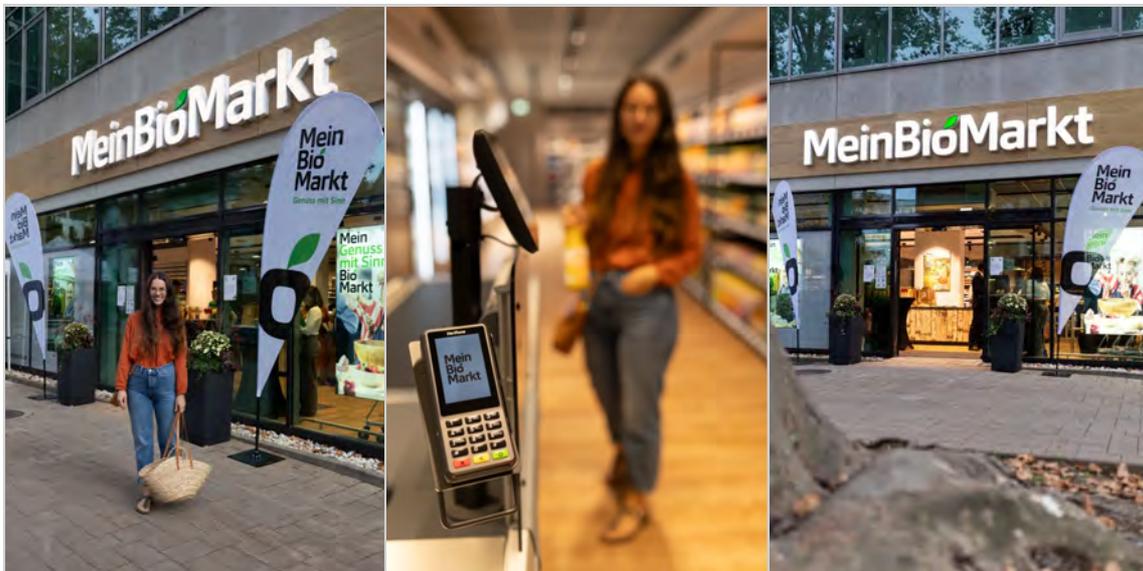


Bio-Bauern verzichten auf Kunstdünger und Pestizide, die dem Leben in gesunden Böden schaden. Landwirtschaftliches Arbeiten mit Blick auf die natürlichen Ökosysteme auszurichten, trägt dazu bei, die Gesundheit der Böden und das empfindliche Gleichgewicht des Lebens darin aufrechtzuerhalten.

Die Chemikalien können unter anderem unseren Darm schädigen und unser Immunsystem schwächen. Und wenn die Pflanzen chemisch behandelt wurden, dann – na klar – kann der Boden auch nicht gesund sein. Wenn ich oft darüber nachdenke, ist es für mich unerklärlich, dass solch ein Einsatz von Chemie in unserer Nahrung erlaubt ist. Aber auch die Industrie tischt uns mit ihrer schier nie endenden Welt der Fertigprodukte und Süßigkeiten auch eine ganze Menge Chemie und Zusatzstoffe auf. Doch das ist wieder ein anderes Thema, dem ich mich jetzt nicht näher widme.

**Meine Empfehlung für ein gutes und gesundes Leben: Zu natürlichen, unverarbeiteten Lebensmitteln ohne Zutatenliste greifen. Am besten aus biologischem Anbau.**





Dieser Beitrag enthält Werbung von Herzen.

## MeinBioMarkt

Elisabethstraße 84, 8010 Graz

Montag bis Freitag: 8:00 bis 19:00 Uhr

Samstag: 8.00 bis 17:00 Uhr

**Ich wünsch euch allen viel Freude beim Einkaufen und Kochen!**



*Bon appetit!*  
*Eure Lena*♥

**PS:** Weitere leckere Rezepte findet ihr **in meinem neuen Buch** ;-)