



# Gut für dich, gut für den Planeten

Im Jänner dreht sich bei uns alles um die Planetary Health Diet: bunt, vielfältig und richtig lecker. Dahinter steckt ein wissenschaftlich fundierter Ernährungsplan, der Mensch und Planet gleichermaßen schützt.

Die Idee: So können sich 2050 rund 10 Milliarden Menschen gesund und nachhaltig ernähren – überwiegend pflanzenbasiert (viel Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse) und mit weniger tierischen Produkten (dafür in besserer Qualität). Auf unserem kunterbunten Teller siehst du auf einen Blick, wie viel wovon empfohlen wird. Biohof-Chef Andi Achleitner bringt's auf den Punkt: „Wichtig ist, zu Bio zu greifen – nur 100 % BIO schützt vor Pestiziden mit Gesundheitsrisiken und schont die Umwelt.“

Mehr dazu auf  
unserem Blog:



\*EVENTTIPP  
00. 29. JÄNNER

## VORTRAG: GESUND ESSEN, NACHHALTIG LEBEN

Mit Mag.a Dr.in Theres Rathmanner, Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftlerin  
[www.biohof.at/termine](http://www.biohof.at/termine)

## GEBACKENE GRAPEFRUIT MIT CRUNCH

2 PERSONEN 25 MINUTEN

1 Grapefruit  
1 EL geriebener Ingwer  
½ TL Zimt  
2 EL Agavendicksaft  
250 ml Sojacuisine

1 Pkg. Vanillezucker  
½ TL Chia-Samen  
2 EL Müsli



Backrohr auf 200 °C vorheizen. Grapefruit halbieren und auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen. Ingwer schälen, reiben und auf den Grapefruithälften verteilen. Agavendicksaft und etwas Zimt auf die Schnittflächen geben und die Grapefruits für ca. 15 Minuten im Ofen backen.

Sojacuisine mit Vanillezucker aufschlagen, über die noch warmen Grapefruits gießen und mit Chia-Samen & Knuspermüsli garnieren.

### Das Rezept ist ideal für Resteverwertung.

Ersetze gerne Grapefruits durch Orangen, Schlagobers durch Joghurt oder Topfen, Müsli & Samen durch Nüsse oder zerbröselte Kekse.

MEHR INSPIRATION:

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



### BRRR WIR FRIEREN

Schütze deine Biokiste vor Kälte, Eis und Schnee!

Stell eine Thermobox oder Decke bereit bzw. gib uns einen geschützten Abstellplatz bekannt.

### COOLE KISTE

passend für 2 Biokisten  
€ 59,00

### COOLE HAUBE

passend für 1 Biokiste  
€ 9,50



## FLEISCH & FISCH

### SCHWEINEFLEISCH, BIOHOF HÖGLINGER, PUTZLEINSDORF

Auslieferung: 2. - 6. Februar (KW 6) | Bestellung bis Mo, 26. Jänner

001858	Schnelles Paket ca. 1,5 kg	€ 28,50/kg
	Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree	
001856	Familienpaket ca. 3 kg	€ 27,50/kg
	Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree, Gulasch	
001859	Vorratspaket ca. 5 kg	€ 26,50/kg
	Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree, Gulasch	
001506	Bauchfleisch ca. 1 kg	€ 22,90/kg

### WILDHENDERL, BIOHOF LANG, PETTENBACH

Auslieferung: 26. - 30. Jänner (KW 5)

Bestellung bis Fr, 23. Jänner

001847	Wildhenderl, ca. 1,5 kg	€ 16,50/kg
--------	-------------------------	------------

### PUTENFLEISCH STEINMAYR, NIEDERWALDKIRCHEN

Auslieferung: 26. - 30. Jänner (KW 5)

Bestellung bis Fr, 16. Jänner

Paket Fast Fertig und Feinspitzpaket

[www.biohof.at/fleisch-fisch](http://www.biohof.at/fleisch-fisch)

## AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM

### 19. - 23. JÄNNER

020242	Klare Hühnersuppe	410 ml	€ 4,90
017674	Ratatouille	410 ml	€ 6,80
017240	Kaspressknödel	6 Stk. 400g	€ 7,50
017463	Gemüselasagne	400g	€ 9,90

### 26. JÄNNER - 6. FEBRUAR

Pastinakencremesuppe, Erdäpfel-Pilzeintopf, Lasagne, Gemüsestrudel

[www.biohof.at/hausgmocht-speisen](http://www.biohof.at/hausgmocht-speisen)