

# Frühjahrsputz für Körper & Geist

**\*SANFT ENTGIFTEN DURCH BASENFASTEN**

Du willst die Fastenzeit dazu nutzen, deine Lebensweise gesünder zu gestalten und fitter zu werden, möchtest dies aber möglichst sanft tun?

## PROBIER'S MAL MIT BASENFASTEN.

Genüsslich essen, satt werden und dabei den Körper entlasten, klingt wie ein Widerspruch, ist es aber nicht. Oftmals belastet ein Säureüberschuss unseren Körper. Dieser verlangsamt dann unseren Stoffwechsel, macht müde und schlapp. Mit Basenfasten kannst du Abhilfe schaffen. Purzelnde Kilos sind dabei ein angenehmer Nebeneffekt.

## UNSER KÖRPER IST AUF BASISCHE NAHRUNG ANGEWIESEN.

Denn er verstoffwechselt hauptsächlich sauer und kann selbst keine Basen bilden. Während der Fastenkur wird also rein basisch gegessen: Obst, Gemüse, Erdäpfel, Kräuter, Keimlinge, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Pseudogetreide wie Quinoa, Hirse oder Buchweizen und hochwertige Öle. Säurebildende Nahrungsmittel wie Fleisch, tierisches Eiweiß, Getreide, Alkohol, Kaffee oder Zucker werden weggelassen. Gesalzen wird bei der Basenkur nur ganz wenig.



**BASEN AUSGLEICHS TEE**  
18 x 1,5g € 4,49  
Sonnentor

## FÜR DEINEN AUSGEWOGENEN SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Vom Frühstücksbrei, über Tees und Vital-Pilz-Kaffee, Nüsse und Samen, hochwertige Öle bis hin zum Körperpflegesalz findest du alles unter [www.biohof.at/basenfasten](http://www.biohof.at/basenfasten)

**VITALKAFFEE MIT VITALPILZEN**  
Ideal fürs Basen- & Intervallfasten  
250g € 18,60  
VITA Biolebensmittelhandel



**Dr. med. Christian Neuburger:**  
Allgemeinmediziner, klassische Homöopathie, psychosomatische Medizin, eigene Herstellung von Naturpflanzenextrakten

FR, 4. APRIL, 16 - 17 UHR  
BEI UNS AM BIOHOF

## DOC TALK: BLUTFETTE MIT DR. NEUBURGER

Cholesterin ist ein wichtiger Baustein des menschlichen Stoffwechsels und wird in unserer Leber gebildet. Was ist gesund für die Blutfettwerte und was nicht?

Anmeldung & nähere Infos:  
[www.biohof.at/termine](http://www.biohof.at/termine)

## EINFACHE BASENSUPPE MIT KOHLRABI

1 Zwiebel  
3 Erdäpfel  
1 Kohlrabi  
1 Karotte  
2 EL Öl  
1 Prise Pfeffer  
1 TL Suppengewürz  
0,5 l Wasser

Gemüse kleinwürfelig schneiden und im Öl leicht anrösten. Anschließend würzen und aufgießen. Die Suppe aufkochen lassen und bei kleiner Stufe ca. 60 Min. zugedeckt köcheln lassen. Gemüse abseihen und 1/3 davon wieder in den Gemüsefond einrühren, pürieren und eventuell nachwürzen. Das restliche Gemüse klein schneiden und als Suppeneinlage servieren.

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



**BACK- UND BRATÖL**  
1 l € 7,49  
Raab ölmühle



**SUPPENGEWÜRZ**  
200 g € 10,49  
bio-Kräuterhof Aufreiter

## FÜR MEDITERRANE GERICHTE

**TOMATENMARK IN DER TUBE**  
200 g € 2,49  
Rapunzel Naturkost



## FLEISCH & FISCH

**PUTE, BIOHOF ZAUNER, NUSSBACH**  
Auslieferung: 7. - 11. April (KW 15)  
Bestellung bis Fr, 28. März

- 001608 Das Vielseitige ca. € 65  
1 kg Schnitzlerl; 0,9 kg Flügerl; 0,5 kg dunkles Geschnetzeltes
- 001609 Das Feine ca. € 66  
1 kg Schnitzlerl, 1 kg Rollbraten
- 001610 Das Große ca. € 199  
1,5 kg Schnitzlerl; 1,5 kg Brust; 0,9 kg Flügerl; 2 Unterkeulen; 2 kg Rollbraten
- 008925 Das Eilige ca. € 64  
5 Medaillons; 1 Filet (ca. 0,3 kg); 0,9 kg Flügerl; 2 Spieße
- 008926 Das Sparsame ca. € 46  
1 Oberkeule (ca. 0,8 kg); 0,5 kg helles Geschnetzeltes; 2 Unterkeulen

**WILDHENDERL, BIOHOF LANG, PETTENBACH**  
Auslieferung: 7. - 11. April (KW 15)  
Bestellung bis Fr, 4. April

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

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

[www.biohof.at](http://www.biohof.at) | Tel. +43 7272-2597 | [dieBiokiste@biohof.at](mailto:dieBiokiste@biohof.at)

Preisänderungen & Druckfehler vorbehalten | Fotos: Biohof Achleitner | Grafiken: freepik.com

## Kohlrabi

\*MILD-WÜRZIG



Roh zum Knabbern oder in Salaten

Gekocht ideal für Suppen, Eintöpfe, Saucen, Aufläufe, Gratins, als Beilage mit Rahm oder Kohlrabischeiben paniert

Meist auch bei Kindern und Menschen, die Kohlgemüse sonst nicht schätzen, sehr beliebt.



## AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM

24. - 28. MÄRZ

017239	Pastinakencremesuppe	410 ml	€ 5,90
018792	Paprikahendl vom Bruderhahn	410 ml	€ 8,70
017278	Hascheeknödel	4 Stk., 400g	€ 8,29
017276	Erdäpfelgratin	400g	€ 9,90

31. MÄRZ - 11. APRIL

Klare Hühnersuppe, Kichererbsen-Linsendal, Serviettenschnitte mit getrockneten Tomaten und Mozzarella, Grünkernlaibchen

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



BIOHOF  
**Achleitner**