

# 30 Pflanzen, 7 Tage, ein glückliches Mikrobiom

**\*UND DEINE GANZ PERSÖNLICHE CHALLENGE**

Bunt auf dem Teller heißt: glücklich im Bauch. Denn je abwechslungsreicher du isst, desto besser fühlt sich auch dein Mikrobiom – das unsichtbare Ökosystem aus Bakterien, Viren und Pilzen, das deine Verdauung, Abwehrkräfte und dein Wohlbefinden im Gleichgewicht hält.

## DIE 30-PFLANZEN-CHALLENGE

Experten empfehlen: 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel pro Woche. Klingt viel? Ist aber einfacher, als du denkst – und macht richtig Spaß. Ab Oktober laden wir dich ein, genau das auszuprobieren.

## SO GEHT'S

- Iss 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel pro Woche
- Gezählt werden: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Kräuter & Gewürze (jede Sorte einzeln und am besten naturbelassen und unverarbeitet)
- Extra-Glück: Schokolade ab 70 % Kakao zählt auch
- Nicht dabei: Zucker, Weißmehl, stark Verarbeitetes, Fruchtsäfte, Pflanzendrinks & Marmeladen

Ab Oktober findest du am Bioblatt laufend Rezepte, eine Liste & Tipps zur Challenge.

## GEWINNSPIEL ZUM START

Zum Auftakt verlosen wir das Buch „30 Pflanzen pro Woche“ von Katharina Seiser – randvoll mit Rezeptideen. Schick uns bis 28. Sept. ein E-Mail an [marketing@biohof.at](mailto:marketing@biohof.at) mit dem Betreff „Pflanzenchallenge“ und gewinne mit etwas Glück dein Exemplar.

**Mach mit – für mehr Vielfalt, mehr Genuss und ein glückliches Mikrobiom!**

**EVENT-TIPP:**  
„30 Pflanzen pro Woche“  
Vortrag von Katharina Seiser  
Do, 23. Oktober  
[www.biohof.at/termine](http://www.biohof.at/termine)



## Ab-Traktor-Verkauf

3. & 4. OKTOBER

### DECK DICH FÜR DIE CHALLENGE MIT LAGERGEMÜSE EIN!

Erdäpfel, Rüben, Kürbisse & mehr. Freu dich auf Gemüse von unserer eigenen Landwirtschaft sowie von regionalen Bio-Partnern. Das Gemüse ist ungewaschen und daher gut zum Einlagern geeignet. Verkauft wird direkt vom Traktoranhänger zu Ab-Hof-Preisen.

[www.biohof.at/termine/einlagerungsaktion](http://www.biohof.at/termine/einlagerungsaktion)

## HERBSTFARBEN IM GLAS

4 PERSONEN 20 MINUTEN

60g Mascarpone  
60g Joghurt  
1 Tasse Minikiwis  
6 rote Pflaumen  
1 Mango  
Honig  
1 Zitrone (Saft)

Für die weiße Creme Joghurt mit Mascarpone glatt rühren und mit Honig sowie etwas Zitronensaft abschmecken.

Für das grüne Mus die Minikiwis pürieren und nach Bedarf süßen. Für den roten Streifen Pflaumen waschen, zu Mus verarbeiten und einen EL der Mascarponecreme begeben. Für die gelbe Farbe Mango würfeln und pürieren.

Fruchtmus und Joghurtcreme in Gläser schichten und bis zum Servieren kalt stellen.

MEHR HERBSTLICHE  
REZEPTE UNTER:  
[www.biohof.at/rezepte](http://www.biohof.at/rezepte)



MASCARPONE  
LAKTOSEFREI  
250g € 4,59  
Züger Frischkäse



### EINLAGERUNGSAKTION

Gelbe Zwiebeln 24,90/10kg  
Erdäpfel mehligkochend oder  
festkochend 21,00/10 kg

... oder komm bei uns am  
Biohof beim Ab-Traktor-  
Verkauf vorbei!

### AB KOMMENDER WOCHE

wird aus deiner Sommerkiste  
automatisch wieder eine Bunte.



## Minikiwis

\*KLEINE VITAMINBOMBEN



Fruchtig und mild

Ideal zum Naschen,  
für Frühstücksbowls,  
Obstsalate, Käseplatten,  
Kuchenbelag & Co.

Sie punkten mit einem hohen Gehalt  
an wertvollen Ballaststoffen und  
bieten so Nahrung für unser  
Mikrobiom. Mit den köstlichen  
kleinen Vitaminbomben fällt  
der Start zur „30 Pflanzen  
Challenge“ ganz leicht.



## FLEISCH & FISCH

### HIRSCH, JOHANN HAIDER, BAD ZELL

Auslieferung: 20. - 24. Oktober (KW 43) | Bestellung bis Mo, 6. Oktober

001852 Hirsch Singlepaket ca. 1,5 kg € 35,50/kg

001853 Hirsch Familienpaket ca. 3 kg € 34,50/kg

Jeweils Schnitzel, Braten, Ragout

### LAMM, BIOHOF SCHNELLBERGER, NEUKIRCHEN AN DER ENKNACH

Auslieferung: 13. - 17. Oktober (KW 42) | Bestellung bis Fr, 3. Oktober

**NEU** Steak, Kotelett oder Schopf sowie Lamm Pakete (mit Steak, Kotelett,  
Schopf und Bratwürsteln) – jeweils natur oder mariniert, Bratwürstel

### SCHNITZERL, SONNBERG BIOFLEISCH, UNTERWEISSENBACH

Auslieferung: 13. - 17. Oktober (KW 42) | Bestellung bis Fr, 3. Oktober

001889 Rindsschnitzel 5 Stk., ca. 850g € 38,90/kg

001865 Schweinsschnitzel 5 Stk., ca. 750g € 34,90/kg

007361 Putenschnitzel 5 Stk., ca. 750g € 53,90/kg

020089 Lammschnitzel 5 Stk., ca. 500g € 49,90/kg

### WILDHENDERL, BIOHOF LANG, PETTENBACH

Auslieferung: 6. - 10. Oktober (KW 41) | Bestellung bis Fr, 3. Oktober

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

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

## AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



### 29. SEPTEMBER - 10. OKTOBER

017275 Knoblauchcremesuppe 410 ml € 5,90

017674 Ratatouille 410 ml € 6,80

017242 Lasagne 400g € 10,90

017256 Gemüsestrudel 400g € 7,50

### 10. - 24. OKTOBER

Minestrone, Paprikahendl vom Bruderhahn, Erdäpfelroulade  
mit Schwammerl-Lauchfülle, Kaspressknödel

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