

# „Ungeliebt, aber gesund!“

## \*ODE AN DIE BITTERSTOFFE

Pflanzen bilden Bitterstoffe, um sich selbst vor Fressfeinden zu schützen. Im Zuge der Evolution hat es sich etabliert, Bitteres zu meiden. Süßes und Salziges waren hingegen in der Natur rar und höchst begehrt. Heute haben wir beides im Überfluss und diese Geschmacksrichtungen prägen unsere Essgewohnheiten. Bitteres landet bei vielen auf der Ausschlussliste. Dabei heißt es doch: „Bitter macht fitter.“ Wir haben Dr. Herbert Bronnenmayer zu den gesundheitlichen Vorteilen von Bitterstoffen in Obst und Gemüse befragt.

### WARUM SIND BITTERSTOFFE SO GESUND?

Durch ihre antioxidativen Eigenschaften schützen sie die Zellen vor Schädigung durch freie Radikale und stärken das Immunsystem. Bitterstoffe regen die Produktion von Magensäure und Verdauungssäften an. So können Nährstoffe besser aufgenommen werden. Durch die Produktion von Gallenflüssigkeit entlasten sie die Leber und verbessern die Fettverdauung. Viele Bitterstoffe haben zudem entzündungshemmende Eigenschaften.

### WO SIND BITTERSTOFFE ENHALTEN?

Bittersalate wie Zuckerhut, Endivien, Radicchio und Chicorée zählen zu den Klassikern. Auch Mangold, Spinat und Melanzani enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die für einen bitteren Geschmack verantwortlich sind. Im Kohlgemüse und in Retticharten sorgen Senföle für den leicht bitteren und teils scharfen Geschmack. Naringin heißt der Bitterstoff in Grapefruits, der sogar Cholesterin abbaut und den Blutzuckerspiegel zu senken vermag.

### WAS KANN ICH TUN, WENN ICH BITTERES NICHT MAG?

Verfeinere Bittersalate mit etwas Süßem: Apfelraspeln, Birnenwürfel oder ein Schuss Agavendicksaft bewirken Wunder. Zudem ist Essen Gewohnheitssache. Je öfter du etwas Bitteres isst, desto mehr gewöhnst du dich daran. Manch eine:r verliebt sich sogar regelrecht in Bitterstoffe. Nicht nur Spitzenköche.



Dr. Herbert Bronnenmayer



## ROMAN AUS UNSEREM BIKISTEN-TEAM MAG ES BITTER.

Besonders bei Grapefruits.  
Schau dir unser Posting an und höre,  
was er zu den Bitterstoffen sagt.

## GEWINNE EIN WOCHENENDE IM RETTER BIO-NATUR-RESORT

Pöllauerg, Steiermark

### WIE? EMPFIEHL DIE BIKISTE WEITER!

Unter allen Weiterempfehlungen bis 31. März verlosen wir ein Wochenende für 2 Personen im Wert von 888 €.

Mehr Infos unter: [www.biohof.at/begeisterung-teilen](http://www.biohof.at/begeisterung-teilen)



Wellness  
mit 100% Biogenuss  
[www.retter.at](http://www.retter.at)

# GEBACKENE ZIMT-INGWER-GRAPEFRUITS MIT VANILLECREME

2 PORTIONEN 25 MINUTEN

1 Grapefruit  
½ EL frischer Ingwer  
1 Prise Zimt  
1 EL Ahornsirup  
125 ml Schlagobers  
1 Pkg. Vanillezucker

½ TL Chia-Samen  
etwas Knuspermüsl  
1 EL Nüsse (geröstet)

Backrohr auf 200°C vorheizen. Grapefruit halbieren und auf ein Backblech legen. Ingwer schälen, reiben und auf den Grapefruit-hälften verteilen. Ahornsirup und etwas Zimt auf den Schnittflächen verteilen und die Grapefruits für ca. 15 Minuten im Ofen backen. Schlagobers mit Vanillezucker aufschlagen und über die noch warmen Grapefruihälften gießen. Mit Chia-Samen, gerösteten Nüssen & Knuspermüsl garnieren.



Als Topping kannst du Keks- oder Müslireste bzw. jede Art von Nüssen verwenden.

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



CRUNCHY LOVE  
MÜSLI  
500 g € 7,69  
Zagler Müslibär

CHIA-SAMEN  
210 g € 4,99  
Davert



SCHLAGOBERS  
IM GLAS  
250ml € 3,15  
Hofkäserei Mattigthaler



\*BITTER MACHT FITTER

## Grapefruits

saftig, erfrischend  
& angenehm bitter

ideal für (Obst)Salate,  
Cremedesserts,  
Cocktails & Co.



Ihre Bitterstoffe bieten viele gesundheitliche Vorteile (siehe vorne). Wer Medikamente einnimmt, sollte aber vorsichtig sein, denn Grapefruits stehen in Wechselwirkung mit manchen Medikamenten.



Mehr dazu auf unserem Blog!

### BRUDERHAHN BIOHOF TRETTER

\*AUS SCHLIERBACH

Auslieferung: 10. - 14. März (KW 11) | Bestellung bis Fr, 28. Feb.

018695 Geschnetztes Brust 500g € 29,90/kg  
018696 Geschnetztes Schenkel 500g € 26,50/kg

### WILDHENDERL BIOHOF LANG

\*AUS PETTENBACH

Auslieferung: 3. - 7. März (KW 10) | Bestellung bis Fr, 28. Feb.

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, Retter & Foto Fischer | Grafiken: freepik.com

## AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM

24. -28. FEBRUAR

020242	Klare Hühnersuppe	410 ml	€ 4,90
017462	Chili sin carne mit Tofu	410 ml	€ 6,80
017240	Kaspressknödel	6 Stk., 400 g	€ 7,50
021007	Erdäpfelroulade mit Schwammerl-Lauchfülle	400 g	€ 9,50

3. -14. MÄRZ

Kürbiscremesuppe mit Ingwer, Linsencurry, Murbodner Fleischlaibchen, Gemüselasagne

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



BIOHOF  
**Achleitner**