



aus biologischer
Landwirtschaft

UNSERE BIO- SUPERKRÄFTE aus Österreich

mit Super-
Rezepten zum
Ausprobieren



Gibt's nur bei:

BILLA MERKUR

ADEG

Sutterlüty
NEU LANDLAWA

AKTIVIERE SUPERKRÄFTE MIT BIO-SUPERFOOD aus Österreich

Gut gerüstet durch die kalte Jahreszeit! Wir aktivieren unsere Superkräfte jetzt mit Super-Bio-Qualität. Bio-Superfood ist besonders bei gesundheitsbewussten, sportaffinen und ernährungsbewussten Menschen beliebt, denn selbst in den kleinsten Körnern steckt so manche „Superkraft“ in Form von wichtigen Nährstoffen.



aus biologischer
Landwirtschaft

enthält
Folsäure*

reich an
Ballaststoffen

reich an
Vitamin B6**

UNSERE BIO-SUPERKRÄFTE AUS ÖSTERREICH



aus österreichischen
Bio-Äpfeln

reich an
Vitamin C*

enthält Folsäure*



Bio-Hanf aus
Österreich**



aus bester
Bio-Heublumenmilch***

proteinreich
& fettarm



*Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin C tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig!

nur bei MERKUR verfügbar *Diese Milch geht über die EU-BIO-VO hinaus und erfüllt zusätzlich das Regulativ der ARGE Heumilch. Darüber hinaus besteht ein generelles Verbot der Anbindehaltung. Ja! Natürlich garantiert 365 Tage/24 Stunden Freilauf für alle Milchkuhe. Die Milch wird täglich frisch abgeholet.

UNSERE SUPERHELDEN

Bio-Qualität aus Österreich



JOSEF GRUNDSCHOBER

*baut Bio-Mais im
Weinviertel an*



Josef Grundschober, Bio-Bauer aus Leidenschaft, hat 1984 den familiengeführten Hof übernommen. Im schönen Weinviertel in Niederösterreich findet man Josef Grundschober inmitten von Maisfeldern. Seit 2002 läuft der Hof als Bio-Betrieb, anders wäre es gar nicht mehr

denkbar. Sein Herz schlägt für Mais, denn Mais passt perfekt in seine Fruchtfolge und steht häufig am Speiseplan. Den Mais gibt's bei *ja! Natürlich* in Form von Maisgrieß, auch Polenta genannt.

Auf was er bei einer erfolgreichen Ernte Wert legt: Das beginnt schon bei dem Saatgut. Dieses sollte allem voran eine sehr gute Bio-Qualität für ein gesundes und nachhaltiges Wachstum aufweisen. Danach folgt ein exaktes Arbeiten bei der Aussaat des Maiskorns sowie die schonende Bearbeitung des Bodens mit entsprechender Bodenfeuchte und Temperatur.



glutenfrei



FLORIAN PESSENLEHNER

*baut diverse Getreidesorten
im Mittelburgenland an*

Der junge burgenländische Bio-Bauer hat die Verantwortung für das 140 ha große Familienanwesen in Bubendorf von seinem Vater Alois übernommen.

Schließlich ist der Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln* im Bio-Bereich streng verboten.

Viel Wissen rund um den Ackerbau in Bio-Qualität, den Anbau von Weizen, Dinkel, Hafer, Soja, Sonnenblumen, Hirse, Buchweizen sowie vielen anderen Getreidesorten konnte er im Laufe der Jahre sammeln – viel Know-how, das nicht in der Schule zu erlernen ist. Zum Beispiel passt nicht jede Kultur auf jeden Boden. Und weil die Bandbreite an unterschiedlichen Böden in der Region der Pessenlehners groß ist, braucht es reichlich Erfahrung, um die passenden Kulturen auszuwählen und erfolgreiche Ernten einzufahren.



100% aus Österreich

*gemäß EU-Bio-Verordnung



Zutaten:



Für 4 Personen

- 2 Stk. Bio-Trockenfrüchte (Cranberrys, Pflaumen, Datteln, Marillen)
- 80 g Bio-Haferflocken
- 30 g Bio-Sonnenblumenkerne
- 100 g Bio-Kürbiskerne
- 120 g Bio-Apfelmus oder Bio-Apfel-Bananemus
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz

Gebackene Müslikugeln mit Apfelmus und Sonnenblumenkernen

- 1 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Backrohr auf 175 °C vorheizen.
- 2 Die Trockenfrüchte mit einem scharfen Messer in kleine Stücke schneiden.
- 3 Alle Zutaten gut miteinander in einer großen Schüssel vermischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
- 4 Mit den Händen ca. 18 kleine Kugeln formen und auf dem Backpapier verteilen.
- 5 Bei 175 °C Heißluft ca. 10–12 Minuten backen, zwischendurch einmal wenden.

← reich an Kupfer*

*Kupfer trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



Zutaten:



- 50 g Bio-Dinkelflocken
- 150 ml Bio-Dinkeldrink
- 50 ml Wasser
- 200 g Bio-Skyr
- 50 g Bio-Apfel-Bananemus
- 1 EL Bio-Ahornsirup
- 2 EL Bio-Chiasamen/Leinsamen
- 1 TL Zimt
- 1 kleiner Bio-Apfel
- 1 TL Bio-Sonnenblumenöl
- 1 EL Bio-Mandelmus
- 10 g gehackte Haselnüsse

Protein-Overnight-Oats mit gebratenen Äpfeln

- 1 Dinkelflocken, Dinkeldrink, Wasser, Skyr, Apfel-Bananemus, Ahornsirup, Chiasamen/Leinsamen und ½ TL Zimt vermengen und für mindestens 3–4 Stunden kalt stellen.
- 2 Den Apfel in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl kurz scharf anbraten. Mit ½ TL Zimt vermengen und beiseitestellen.
- 3 Die Overnight Oats mit den gerösteten Apfelwürfeln und Mandelmus garnieren.
- 4 In einer Pfanne ohne Öl die gehackten Haselnüsse kurz anbraten und über die Overnight Oats streuen.

→ enthält Folsäure*

*Folsäure trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



Zutaten:



Für 2 Personen

- 400 ml Bio-Dinkeldrink
- 150 g Bio-Polenta
- 4 Stk. Bio-Karotten
- 1 EL Bio-Olivenöl
- 3 EL Bio-Ahornsirup
- 6 EL Bio-Apfel-Mangomus
- 2 EL Bio-Leinsamen

Rezept von Karma Food



ungesüßt



mit österreichischen
Bio-Äpfeln

Süße Bowl mit Polenta und Apfel-Mangomus

- 1 Bio-Dinkeldrink in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Polenta hinzugeben und bei kleiner Hitze zugedeckt für ca. 10 Minuten fertig quellen lassen.
- 2 Die Karotten mit einer Vierkantreibe fein reiben und mit dem Olivenöl in einer kleineren Pfanne kurz anbraten, bis sie schön weich sind.
- 3 Wenn die Polenta fertig gekocht ist, die Karotten unterrühren und Ahornsirup dazumischen.
- 4 In 2 Schüsseln anrichten und mit Apfel-Mangomus und Leinsamen garnieren.

Buchweizen-Bowl

enthält
Mangan*

- 1 Den Buchweizen nach Packungsanleitung mit etwas Salz kochen, zur Seite stellen und abkühlen lassen. Die Tellerlinsen für ca. 60 Minuten einweichen und anschließend 20 Minuten kochen.
- 2 Währenddessen für das Ofengemüse die Karotten schälen und in Stifte schneiden. Die rote Rübe ebenfalls schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die halbe Zwiebel ebenfalls in Scheiben schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer und Rosmarinzweigen marinieren, auf einem Backblech auflegen und bei 200 Grad 35 Minuten backen.
- 3 Den Feta in kleine Würfel schneiden und die Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten.
- 4 Buchweizen und Rucola bilden die Basis der Bowl.
- 5 Das fertige Ofengemüse und die Linsen auf Buchweizen und Rucola verteilen, den Feta über die Bowl bröseln und zum Schluss mit Sonnenblumenkernen und Sprossen garnieren.
- 6 Die Zutaten für das Dressing gut vermischen und vor dem Essen über die Bowl träufeln.

Dressing:

- 2 TL Estragonenf
- 2 EL Bio-Aceto-Balsamico
- 1 TL Bio-Ahornsirup
- 3 EL Wasser
- 1 Prise Salz

Rezept von Jules Vogel

*Mangan trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

IMMUNSYSTEM- RELEVANT*



#biosuperfood
janatuerlich.at

Gib's nur bei:

BILLA MERKUR

ADEG

Sutterlüty
WEIN LÄNDELMARKE

*Bio-Ingwer-Apfelshot ist reich an Vitamin C. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.