

Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten v. a. die sekundären Inhaltsstoffe. Während die primären (Kohlenhydrate, Fette & Eiweiße) am Energiestoffwechsel und dem Aufbau der Zellen beteiligt sind, wirken die sekundären präventiv gegen die Entstehung von Krankheiten und verbessern die Leistungsfähigkeit und Resilienz (Widerstandskraft). Weiters haben sie positiven Einfluss auf zahlreiche Stoffwechselprozesse sowie gesundheitsfördernde Wirkungen. So enthalten reife Früchte wie Äpfel, Birnen, Trauben, Kirschen, Zwetschken und Beeren Flavonide, die dem Körper gut tun. Auch den Phytoöstrogene, die z. B. im Getreide vorkommen, werden viele gesundheitsförderliche Eigenschaften zugeschrieben.



**Bio-Lebensmittel, so auch die vielen Bio-Brotarten der Bäckerei Therese Mölk, haben einen Mehrwert, der sich bezahlt macht.**

**Bio kann mehr.** In Bio-Lebensmitteln haben Laboruntersuchungen einen höheren Anteil an eben diesen sekundären

Pflanzenstoffen, einen größeren Vitamin- & Mineralstoffgehalt sowie mehr essentielle Aminosäuren nachgewiesen.

**Der wahre Preis.** In Wahrheit bezahlen Konsumenten Lebensmittel zweimal: einmal an der Kassa und ein zweites Mal durch Steuern und Abgaben, um mögliche Gesundheits- & Umweltschäden abzudecken. Doch sind Bio-Lebensmittel eigentlich günstiger – nämlich dann, wenn wir die Folgekosten (Klimakrise, Insektensterben, Vernichtung von Tropenwäldern oder Korallenbänken), die derzeit nicht auf dem Preisschild stehen, berücksichtigen. ★

## KONTAKT

**Bäckerei Therese Mölk**

Facebook:

/BaeckereiThereseMoelk

Instagram:

@theresemoelk

[www.therese-moelk.at](http://www.therese-moelk.at)

ANZEIGE FOTOS: THERESSES MÖLK

Pure Qualität aus der Bäckerei:  
Therese Mölk bäckt für Baguette



Find us on   
[www.therese-moelk.at](http://www.therese-moelk.at)

### ECHTER GENUSS.

Wenn Sie ein Stück Brot genießen, soll es etwas Besonderes sein? Dann kosten Sie eines unserer 22 Bio-Brote. Keines schmeckt wie das andere, und doch haben sie eines gemeinsam. Alle Bio-Rohstoffe sind aus kontrolliertem Anbau, zum größten Teil aus Österreich und sogar Tirol. Und damit Bio auch wirklich in aller Munde ist, gibt es bei uns Bio-Vielfalt zum leistbaren Preis.

**JETZT  
JAHRESVORRAT  
BIO BROT  
GEWINNEN!**  
BAGUETTE RECHNUNG  
ONLINE EINREICHEN

