

## Vitamine – die Power aus der Natur

Natürlich. Saisonal. Reich an Vitalstoffen.

### Vitamine

Ob knackiger roter Bio-Paprika, süße Bio-Karotten oder cremige Bio-Süßkartoffel – sie alle stecken voller Vitamine, stärken das Immunsystem und bringen Farbe in den Alltag. Besonders in der kalten Jahreszeit ein echter Mehrwert im Bio-Regal.

#### Fesch & Fresh

- Sie bringen nicht nur Farbe, sondern auch Frische ins Wintergemüseregale

#### Gesundheitsargumentation

- Besonders gefragt bei gesundheitsbewussten Kund:innen – ob roh, gekocht oder gebacken

### Fakten



#### Vitaminbomben

- Bio-Paprika, Bio-Karotten und Bio-Süßkartoffeln zählen zu den vitaminreichsten Produkten

#### Verwendung

- Ideal für bunte Ofenmischungen, Wokgerichte oder Snacks

### Gut gewappnet in den Winter starten

Bio-Gemüse stärken Immunsystem und Wohlbefinden – besonders im Winter.

- Bio-Paprika rot enthält pro 100 g bis zu 140 mg Vitamin C – mehr als eine Bio-Zitrone!
- Bio-Karotten liefern Beta-Carotin, das vom Körper in Vitamin A umgewandelt wird – gut für Haut, Augen & Zellschutz.
- Bio-Süßkartoffeln versorgen uns zusätzlich mit Vitamin E, Kalium und Antioxidantien. Bio bedeutet dabei: weniger Rückstände, mehr Natürlichkeit.



#### BIO FACT

Wussten Sie?  
Eine Bio-Paprika enthält bis zu 3x mehr Vitamin C als eine Bio-Orange.

## TIPP!

### Vitamine im Bio-Fachhandel

- Präsentieren Sie die Vitamin-Stars gemeinsam – als farbkraftiges Trio!
- Verwenden Sie die Überschrift: „Natürlich stark – voller Vitamine“
- Thementisch mit Schiefertafeln & Nährwert-Facts gestalten.
- Rezeptidee als A5-Karte
- Optional: Farbcode-Kärtchen mit Nährwerten für Beratungskompetenz

### pssst! REZEPTIDEE



### Herbstlicher Ofenmix mit Kräuteröl

Bio-Paprika, Bio-Karotten und Bio-Süßkartoffeln in Stücke schneiden, mit Bio-Olivenöl, Bio-Thymian, Bio-Rosmarin und etwas Bio-Zitronensaft marinieren. Auf einem Backblech verteilen und bei 180 °C ca. 25-30 Minuten goldbraun rösten. Dazu passt ein Joghurt-Kräuter-Dip oder ein warmer Bio-Hummus. Schmeckt gut – tut gut.



Bio-Wintergemüse bringt Farbe in die kalte Jahreszeit – und versorgt uns ganz natürlich mit wertvollen Vitaminen.



Vitaminpower, die Spaß macht: Bio-Gemüse ist auch bei kleinen Genießer:innen ganz groß im Rennen.



So bunt isst nur Bio! Bio-Paprika, -Karotten & -Süßkartoffel – ein vitaminreicher Mix für kalte Tage.