



KUNDENBRIEF

KW 7 · 2020

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

NÄCHSTE WOCHE IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW8: Tante Sally

Tante Sally verwöhnt uns mit einem wunderbar cremigen, nach gebratenen Salbeiblättern schmeckenden Käse-Leckerbissen. Eine herrlichen Innovation!

2,58

Art.-Nr.: 31285

€/ 100 g



Österreich mind. 30% Fett i. Tr.

Kräutertee Basen-Tee, 40 Beutel

Art.-Nr. 70101

12 ausgewählte Kräuter bereichern jede Tasse mit ihren besonderen Inhaltsstoffen

7,99

€/ je Pack



HALLO KISTENLIEBHABER!

Zwischen Aschermittwoch und Ostern dauert die 40-tägige Fastenzeit an.

Während die einen "nur" auf Genussmittel oder Fleisch verzichten, lassen andere feste Nahrung ganz weg - es gibt nun mal viele verschiedene Arten des Fastens.

Um Ihnen einen Überblick im Fasten-Dickicht zu verschaffen, haben wir **auf der Rückseite eine kleine Auswahl für Sie zusammengestellt.**

Ich persönlich verzichte immer vollständig auf Genussmittel und kann aus Erfahrung berichten, dass es meinem Körper überaus guttut.

Ab dem kommenden Wochenende finden Sie ein entsprechendes Angebot in unserem Onlineshop: Säfte, Tees und vieles mehr.

Welche Erfahrung haben Sie mit dem Fasten gemacht?

Ferdinand Plietz

Ferdinand Plietz

BALD BEGINNT DIE FASTENZEIT 26.02.-09.04.2020



Teefasten



Kräutertees helfen eine Übersäuerung zu vermeiden und therapeutische Effekte können genutzt werden.

regionaler Bio-Lieferdienst

ÖKOKISTE

BRINGT BIO INS HAUS



Beste BIO-Qualität - für Sie zertifiziert.

Unser Unternehmen ist BIO-Zertifiziert durch DE-ÖKO-037

1 Basenfasten

Bei einer Basenfasten-Kur kommen nur basische Lebensmittel auf den Teller. Das sind vor allem Obst und Gemüse, frische Kräuter und Keimlinge.

Während der Basenfasten-Kur sollte man außerdem 2-3 Liter Wasser am Tag trinken.

- ☞ Frühstück mit frischem Obst der Saison und Haferflocken oder Basen-Müsli
- ☞ Mittagessen mit einem knackigen Salat und frischen Kräutern und Keimlingen
- ☞ Abendessen mit frischem Gemüse der Saison

* Das Bild entspricht einem Beispiel aus unserem Sortiment.



Regionalkiste

Die Regionalkiste ist unsere beliebteste Kiste. Der Inhalt besteht aus regionalem Gemüse, Salat und Obst, der Großteil davon wird in unserer eigenen Demeter-Gärtnerei angebaut.



**Basis-Müsli
Amaranth, 750g**

Art.-Nr.: 65002

2,99

€/ je Pack

REZEPT-TIPP

Hafererschleim

Zutaten (für 1 Personen):

- 4 EL Haferflocken (gehäuft)
- 400 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker



Zubereitung:

Haferflocken mit Milch und Salz kurz aufkochen und von der Herdplatte nehmen. Abgedeckt 5 Min. ziehen lassen. In eine Schüssel geben und mit Zucker bestreuen

**Haferflocken
Zartblatt, 375g**

Art.-Nr.: 65101

1,99
€/ je Pack



Gemüsesaft

Art.-Nr.: 73202

3,19

€/ je Flasche 0,7 l



2 Null-Diät Wasser- & Saftfasten

Therapeutisch genutzt werden kann eine Diät oder Null-Diät zum Abnehmen bei starkem Übergewicht; verlangt fachkundige Betreuung zur Vermeidung von Risiken (Muskelabbau, Kreislaufprobleme, Übersäuerung, veränderte Medikamentenwirkung)

Rote Bete Saft

Art.-Nr.: 73250

2,69

€/ je Flasche 0,7 l



3 Schleimfasten

3-6-mal täglich eine Tasse Gersten-, Hafer-, Reis- oder Leinsamenschleim schluckweise trinken, Vorteil: Schleim schützt empfindliche Mund- und Magenschleimhäute, wenn Obst- und Gemüsesäfte schlecht vertragen werden.



**Parboiled Reis
weiß 1 kg**

Art.-Nr.: 52304

5,29

€/ je Pack