

FASTENANGEBOT

KW 5 2021

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

Fastenzeit 2021 - 17. Februar - 03. April

FASTEN – WELCHE GRÜNDE FÜRS FASTENS GIBT ES?

Neben den religiösen Gründen, die Fastenzeiten vorschreiben, gibt es natürlich weitere Gründe, ganz oder teilweise auf Nahrung oder bestimmte Arten der Nahrung - zu verzichten. Für die nichtreligiösen Menschen sind es eher die therapeutischen Motivationsgründe, die sie das Fastenritual einlegen lassen. Das muss nicht immer mit einem Verzicht aufs Essen einhergehen. Auch der Umstieg vom Auto aufs Fahrrad, der Verzicht auf Plastikmüll oder gar das Smartphone können alternative Fastenziele sein.



Gemüsebrühe
ohne Hefe
Art.-Nr.: 52002



demeter

Gemüsesaft
Kasten
Art.-Nr.: 73203



Gemüsesaft
Art.-Nr.: 73202



Grüne Harmonie
Krautertee
Art.-Nr.: 70300



FASTENKUREN NACH BUCHINGER

Der Ansatz von Buchingers Kur ist, dass im Zuge des Fastens nur noch Flüssigkeiten konsumiert werden. Dazu gehören Wasser, Gemüsebrühe, Säfte, und auch Tee. Die tägliche Menge an Kalorien wird auf rund 500 begrenzt.

Otto Buchinger ein deutscher Arzt, der das Heilfasten begründete.

BASENFASTEN – EIN SANFTER WEG ZUM ABNEHMEN

Sie können mit dem Basenfasten bereits binnen einer Woche kleine Erfolge erzielen - und das bei drei bis fünf kleinen Mahlzeiten am Tag, die sie zu sich nehmen können. Im Grunde erleben sie mit dem Basenfasten einen "Ausflug in die vegane Welt", denn alle pflanzlichen Produkte sind ihnen erlaubt. Und das in der Menge, die sie möchten und die sie oder ihr Körper brauchen.



VOLLSORTIMENTS-
KISTE

ToFu
Art.-Nr.: 33000



1,49
€/200g

Sojade Natur
Art.-Nr.: 33251



1,79
€/400g

Plose Mineralwasser Naturale
Art.-Nr.: 72004



7,69
€/6x1l

WASSERFASTEN

Sprechen wir vom Wasserfasten, so ist das eigentlich die ertümlichste aller Fastenarten. Sie haben dabei drei bzw. als Ungewöhnte fünf Tage Vorlaufzeit, an denen sie ihren Körper auf das Fasten vorbereiten. Kleine Portionen Gemüse, gekochter Reis und Obst sagen ihrem Körper, dass er sich auf eine Zeit des Fastens vorbereiten soll. In den anschließenden fünf Tagen nehmen sie dann vorzugsweise zimmerwarmes stilles Mineralwasser zu sich.

Nutzen Sie die Fastenzeit 2021 für sich.

regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS

FASTEN – WELCHE GRÜNDE FÜRS FASTENS GIBT ES?

Neben den religiösen Gründen, die Fastenzeiten vorschreiben, gibt es natürlich weitere Gründe, ganz oder teilweise auf Nahrung oder bestimmte Arten der Nahrung - zu verzichten. Für die nichtreligiösen Menschen sind es eher die therapeutischen Motivationsgründe, die sie das Fastenritual einlegen lassen. Das muss nicht immer mit einem Verzicht aufs Essen einhergehen. Auch der Umstieg vom Auto aufs Fahrrad, der Verzicht auf Plastikmüll oder gar das Smartphone können alternative Fastenziele sein.



Gemüsebrühe
ohne Hefe
Art.-Nr.: 52002



demeter

Gemüsesaft
Kasten
Art.-Nr.: 73203



Gemüsesaft
Art.-Nr.: 73202



Grüne Harmonie
Krautertee
Art.-Nr.: 70300



FASTENKUREN NACH BUCHINGER

Der Ansatz von Buchingers Kur ist, dass im Zuge des Fastens nur noch Flüssigkeiten konsumiert werden. Dazu gehören Wasser, Gemüsebrühe, Säfte, und auch Tee. Die tägliche Menge an Kalorien wird auf rund 500 begrenzt.

Otto Buchinger ein deutscher Arzt, der das Heilfasten begründete.

BASENFASTEN – EIN SANFTER WEG ZUM ABNEHMEN

Sie können mit dem Basenfasten bereits binnen einer Woche kleine Erfolge erzielen - und das bei drei bis fünf kleinen Mahlzeiten am Tag, die sie zu sich nehmen können. Im Grunde erleben sie mit dem Basenfasten einen "Ausflug in die vegane Welt", denn alle pflanzlichen Produkte sind ihnen erlaubt. Und das in der Menge, die sie möchten und die sie oder ihr Körper brauchen.



VOLLSORTIMENTS-
KISTE

ToFu
Art.-Nr.: 33000



1,49
€/200g

Sojade Natur
Art.-Nr.: 33251



1,79
€/400g

Plose Mineralwasser Naturale
Art.-Nr.: 72004



7,69
€/6x1l

WASSERFASTEN

Sprechen wir vom Wasserfasten, so ist das eigentlich die ertümlichste aller Fastenarten. Sie haben dabei drei bzw. als Ungewöhnte fünf Tage Vorlaufzeit, an denen sie ihren Körper auf das Fasten vorbereiten. Kleine Portionen Gemüse, gekochter Reis und Obst sagen ihrem Körper, dass er sich auf eine Zeit des Fastens vorbereiten soll. In den anschließenden fünf Tagen nehmen sie dann vorzugsweise zimmerwarmes stilles Mineralwasser zu sich.

Nutzen Sie die Fastenzeit 2021 für sich.

regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS

ROTE-BETE-TOPINAMBUR-SUPPE

Zutaten für 2 Personen

250 g Topinambur 400 g Rote Bete 1 EL Kokosöl 1 große Zwiebel 2 TL Curry 20 g Ingwer 130 ml Kokosmilch
2 TL Gemüsebrühe 1 Prise Muskat

Zubereitung

Für die Suppe Rote Bete und Topinambur in zwei separaten Töpfen kochen. Zunächst die Zwiebel fein hacken und mit etwas Kokosöl in 2 Töpfen 2-3 Minuten anschwitzen. Das Curry-Gewürz in den Topinambur-Topf geben, kurz anschwitzen, dann Topinambur hinzufügen. Die Rote Bete in den anderen Topf geben. Gemüse kurz kräftig anrösten, geraspelten Ingwer hinzugeben (Rote Bete Topf) und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen (1,5 l Brühe mit 3 TL Gemüsebrühe, 750 ml pro Topf). Rote Bete und Topinambur gar kochen (ca. 20-25 Minuten). Muskat hinzufügen. Topinambur-Suppe pürieren und Rote-Bete-Suppe pürieren. Suppen mischen. Abschmecken.

SUPPENFASTEN

Beim Suppenfasten verhält es sich ähnlich wie beim Basenfasten: Sie verzichten auf Kohlenhydrate und bauen damit Fettpölsterchen gezielt ab. Klar sollte sein, dass sie auf Tütensuppen verzichten und nur auf frisch gekochte Suppen für das Fasten zurückgreifen - es ist also mit etwas Arbeit verbunden, täglich ihre Suppe zu kochen.

Im Mittelpunkt des Fastengeschehens steht der ganze Mensch mit seiner Persönlichkeit und seinen Entwicklungsmöglichkeiten.

Zitat: Dr. Hellmut Lütznert



Topinambur
Art.-Nr.: 14070

Rote Bete
Art.-Nr.: 14100



DIESE WOCHE
IN IHRER
REGIONALKISTE

INTERVALLFASTEN

Sie fastest einen Tag, essen aber den Rest der Woche normal. Oder sie verteilen es auf den Tag: An sechs Stunden nehmen sie völlig regulär ihr Mahlzeiten zu sich, aber den Rest des Tages leben sie dann enthaltsam.

Rütschenhausener Hanfnüsse
Art.-Nr.: 73203



milder
INGO
Art.-Nr.: 76006



INGO - Bio Powershots
mild & scharf

scharfer
INGO
Art.-Nr.: 76005

7,99
€/0,5l



NÄCHSTE WOCHE IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW 6: Fontal

Buttrig, kindertauglich und unheimlich sahnig.

Art.-Nr.: 31242



Italien mind. 47% Fett i. Tr.

Herausgeber: Ökokiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Plietz - Gewerbering-Nord 6 - 97359 Schwarzach a. Main - BIO-Zertifikat-Kontrollnummer: DE-ÖKO-037 - Amtsgericht Würzburg - HRA 7292 - Ust-IDNr. DE175907955
Eigenerzeugung: Raritätengärtnerei & Demeter-Gärtnerei Veit Plietz - Am See 9 - 97359 Schwarzach a. Main - Demeter Betriebsnummer: 17520

Alle Artikel sind im Internet unter shop.oekokiste-schwarzach.de oder telefonisch via 09324 - 978 99 0 bestellbar (Anruf ins deutsche Festnetz, Kosten variieren nach Anbieter) zum angegebenen Preis. Alle Preise in EUR inkl. gesetzl. MwSt. zzgl. Versandkosten bestellbar. Informationen zur Lebensmittelerkennung finden Sie durch Eingabe der Artikelbezeichnung oder -nummer im Suchfeld unter shop.oekokiste-schwarzach.de. Die Abgabe der Artikel erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht und ohne Dekoration bzw. Beilagen. Texte und Abbildungen von uns, unseren Partnerbetrieben, fotolia, pixabay oder cheffoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.