



# KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

KW 7 · 2021

## NÄCHSTE WOCHE IM ANGEBOT

### Käse der Woche für KW 8: Luzerner Nusskäse

Damit sich sein nussiges Aroma voll entfaltet, sollte der Käse nicht direkt aus dem Kühlschrank konsumiert werden. Am Besten den Käse bei Raumtemperatur genießen.



Art.-Nr.: 31237  
**3,99**  
€/ 100 g

Schweiz mind. 50 % Fett i. Tr.



### Fastenkasten Art.-Nr.: 73002

statt 22,99 €  
**19,99**  
€/ 6 x 0,7l



## HALLO KISTENLIEBHABER!

Der Tofu-Hersteller Taifun aus Freiburg gab kürzlich per Rundbrief bekannt, dass es momentan zu Lieferengpässen kommt. Das Unternehmen arbeitet fieberhaft an Kapazitätserweiterungen, um die weiterhin boomende Nachfrage bedienen zu können. Derzeit erhalten wir meist nur einen Teil der bestellten Ware. In der Konsequenz müssen wir leider auch Ihre Bestellungen manchmal kürzen.

Bitte denken Sie daran, bei kalten Temperaturen (zwei Grad oder weniger) für einen geschützten Abstellplatz zu sorgen. Alternativ können Sie auch Decken oder Isokisten zum Schutz bereitstellen.



Ferdinand Hietz

## Saatgut

Hochwertiges Saatgut der besten Sorten für den Hausgarten aus kontrolliert biologischem Anbau.



UNSER SAATGUT FINDEN SIE IM SHOP UNTER GARTENMARKT

regionaler Bio-Liefersdienst  
**ÖKOKISTE**  
BRINGT BIO INS HAUS

# SAFTFASTEN – WAS ES IST UND WAS ES KANN

Grundsätzlich dient es der Entschlackung des Körpers durch Ausschwemmen von überflüssigen Stoffen und Entsäuerung. Saftfasten ist jedoch nicht geeignet, um nur mal schnell ein paar Kilos zu verlieren. Der Gewichtsverlust beruht beim Saftfasten vorrangig auf dem Abbau von Muskelmasse, da diese in der Fastenphase nicht mehr mit Eiweiß und anderen wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Gleichwohl nimmt der Körper durch die Gemüse- und Obstsaft viele Vitamine und Mineralstoffe auf. Leichte sportliche Betätigung hilft, dem Muskelabbau entgegenzuwirken, der Körper sollte dadurch jedoch nur wenig gefordert werden, um ihn nicht zusätzlich zu belasten.



## PAPAYASAFT MIT CHINAKOHL

### Zutaten

1 Papaya 1 Orange 3 Blätter Chinakohl 1 Teelöffel Chiasamen  
1 kleine Stück Ingwer

### Zubereitung

Papaya halbieren und die Kerne entfernen. Orange und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Chinakohl gründlich waschen und klein zupfen. Alle Zutaten im Mixer mit etwas Wasser glatt und schaumig schlagen.

DIE PAPAYA GEHÖRT ZUR FAMILIE DER MELONENBAUMGEWÄCHSE. DIE MEHRJÄHRIGE PFLANZE IST KEIN BAUM, KEIN STRAUCH UND AUCH KEINE STAUDE, SONDERN LÄSST SICH AM BESTEN ALS BAUMFÖRMIGES KRAUT BESCHREIBEN. IHR HOHLER STAMM WÄCHST BIS ZU ZEHN METER HOCH UND VERHOLTZT NICHT.



UNSER TIPP

VERSÜßEN SIE DEN PAPAYASAFT MIT EINEM ESSELÖFFEL ORANGEN BLÜTENHONIG.

Blütenhonig Orange  
Art.-Nr.: 68005



Papaya Art.-Nr.: 24901

## APFEL ROTE BETE SAFT

### Zutaten

200 g Äpfel 200 g Rote Bete 1 Orange 1 Papaya 1 Zitrone

### Zubereitung

Rote Bete, Orange und Papaya schälen und grob in Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Alle vorbereiteten Zutaten mit Zitronensaft in den Entsafter geben. Saft sofort genießen oder in den Kühlschrank stellen und im Laufe des Tages gönnen.



Chinakohl Art.-Nr.: 18061



PLAY B

### SAFT OHNE ENTSAFTER!

ALLE ZUTATEN WIE IM STEP 1 BESCHRIEBEN ZUBEREITEN UND IN EINEM HOCHLEISTUNGSMIXER FEIN PÜRIEREN. FLÜSSIGKEIT DURCH EIN FEINES SIEB GIEßEN UND SAFT AUFFANGEN.

1 g  
Eiweiß  
0 g  
Fett

1,5 g  
Eiweiß

0,2 g  
Fett

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](http://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 Lebensmittelkennzeichnung finden Sie durch Eingabe der Artikelbezeichnung oder -nummer im Suchfeld unter [shop.oekokiste-schwarzach.de](http://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.

regionaler Bio-Lieferdienst  
**ÖKOKISTE**  
BRINGT BIO INS HAUS