



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
alle Jahre wieder - erst Fasching, danach beginnt die „Fastenzeit“ - ganz schön anstrengend für Körper und Geist. Damit Sie gut vorbereitet sind für die Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern, schon mal ein paar Anregungen ...

## Wer kennt ihn nicht?



### Der Fastenkasten von Voelkel

Der Fastenkasten enthält je 1 x 0,7l Flasche Voelkel Rote-Bete-Most, Möhrenmost, Gemüsemost, Sauerkrautsaft, Gemüsekomposition und Fitnesscocktail  
*Wussten Sie schon?*

Ein milchsauer fermentierter Gemüsesaft wird auch Gemüsemost genannt. Direkt nach der Pressung werden dem Saft Milchsäurebakterien zugesetzt, die eine kontrollierte Gärung auslösen. Durch das Pasteurisieren wird dieser Vorgang unterbrochen, die entstandene Milchsäure bleibt jedoch erhalten. Da diese im Verdauungstrakt für einen günstigen pH-Wert sorgt, die Darmbewegung anregt und so den Verdauungsvorgang entlastet, sind milchsauer fermentierte Gemüsesäfte während des Saftfastens besonders empfehlenswert.

Übrigens: Obwohl der Begriff es nahelegt, besteht kein Zusammenhang zwischen Milchsäure und Milch oder anderen tierischen Produkten. Alle Voelkel Gemüsesäfte sind zu 100 Prozent vegan. *Quelle: Voelkel*

## NEU in unserem Sortiment

### Funktionale Säfte von Voelkel

Bitterstoffe sind heute aus unseren Nahrungsmitteln weitgehend verschwunden. Zu Unrecht, denn sie haben eine Funktion bei der Verdauung und auch geschmacklich einiges zu bieten! **Care Bitterkräuter** kombiniert feines Gemüse, aromatische Früchte und erlesene Gewürze zu dieser köstlich-herben Spezialität. (ohne Alkohol)

**Empfehlung:** 2 EL Care Kräuter Bitterkräuter vor oder nach der Mahlzeit zu sich nehmen.

Wohlbefinden fängt im Bauch an: Reich an Ballaststoffen aus Roggenkleie trägt

**Care Darmwohl** täglich zu einer normalen Darmfunktion bei und verleiht mit seinen fein abgestimmten, aromatischen Bio-Zutaten mehr als nur ein gutes Bauchgefühl.



## Käse und Wein des Monats Februar

**Gute Laune Käse** Halbfester Schnittkäse aus bester Allgäuer Heumilch gekäst. Die Naturrinde wird mit Rotkulturen und Weißschimmel behandelt und dann in einen Mantel aus der Gute-Laune-Gewürzblütenzubereitung gehüllt. ca. 180g Stück € 23,90/kg

**Gouda jung** Schnittkäse - Ein typischer, cremiger „Holländer“. Ca. 4 Wochen gereift. ca. 180g Stück € 16,90/kg

**Bernsteinkäse** Dänischer, würziger Schnittkäse, zu Ehren des Fischers und Bernsteinsammlers RavAage kreiert, der sich schon Mitte des letzten Jahrhunderts sehr energisch für den Umweltschutz eingesetzt hat. ca. 180g Stück € 24,90/kg

**Zillertaler Heublumenkäse** Ein würzig-pikanter Bergkäse, der mind. 4 Monate reift, bevor seine Rinde mit einer ausgesuchten Heublumenmischung affiniert wird. Die Rinde ist verzehrbar. ca. 180g Stück € 21,90/kg

**Demeter Tortenbrie** Der ÖMA Torten-Brie ist feinsäuerlich im Geschmack und zeigt sich je nach Reifegrad mild bis kräftig. ca. 180g Stück € 23,90/kg

Eine Empfehlung unseres regionalen Weinhändlers:

**SYRAH Costa al Sole** 0,75l Flasche Ein fruchtbetonter und kraftvoller Rotwein aus Sizilien. Trocken. € 6,99/Fl

**CHARDONNAY I.G.T.** 1l Flasche Ein trockener, leichter und eleganter Weißwein, frisch im Geschmack. € 7,49/Fl

# Fleisch/Fisch-AKTION für Auslieferung in KW 8

vom 19. Februar bis 23. Februar 2024 Bestellschluss: So., 11.2.24

**Bitte beachten Sie** unseren **Frei-Haus-Betrag** von **25 €**. Darunter berechnen wir eine Liefergebühr von bis zu € 3,90.  
Wenn Sie nur Fleisch bestellen und der Wert darunter liegt, bitte mit Gemüse, Obst oder anderen Produkten auffüllen.

Name:

Kundennummer:

Telefon:

**Info zum MHD** Fleisch bekommen wir zweimal im Aktionszeitraum von unseren Lieferanten angeliefert. Das ist aus logistischen Gründen nicht anders möglich. So kann der Artikel, wenn er bei Ihnen ankommt evtl. nur noch ein paar Tage MHD haben. Sie können also das Fleisch bis zum Verzehr gleich einfrieren oder bis zum MHD das Fleisch sofort verarbeiten.

## Von der Biometzgerei Pichler

- Kalbsschnitzel** 2 Stück ca. 300g € 63,90/kg
- Kalbsgulasch** ca. 300g € 39,90/kg
- Rinderrouladen** 4 Stück ca. 720g € 39,90/kg
- Rindergeschnetzeltes** ca. 400g € 39,90/kg
- Sauerbraten in Beize** Abtropfgewicht ca. 600g € 19,50/kg
- Rinderbrust** ca. 1kg € 22,90/kg
- Rinder-Almkräuterbraten** ca. 1,2kg € 48,90/kg
- Schweinegulasch** ca. 400g € 19,90/kg
- Schweineminutensteaks „Gyros“** 4Stück ca. 800g € 32,90/kg
- Hähnchenkeulensteak mit Haut, natur** 2 Stück ca. 400g € 24,90/kg
- Hähnchenbrustfilet „Texas“** ca. 260g € 45,90/kg
- Hähnchenbrust Supreme** ca. 800g € 44,90/kg  
2 Stück, mit Haut und Oberknochen vom Flügel
- Geflügelnuggets** 200g Packung (10 St) € 7,29/Pckg
- Wollwurst** 3 Stück ca. 240g € 6,49/Pckg
- Leberknödel** 4 Stck ca. 400g € 7,49/Pckg
- Speckknödel** 4 Stck ca. 400g € 7,49/Pckg
- Kaminwurzn** 3 Stück ca. 200g € 7,49/Pckg
- Pfefferbeisser** 4 Stück ca. 200g € 5,80/Pckg
- Schweinerücken, gegart** 80g Packung € 3,69/Pckg

## Von der Klostermetzgerei Plankstetten

- 5 kg Rindfleischpaket** Bioland € 29,90/kg  
*2x ca.1kg Rinderbraten, ca. 0,5kg Gulaschfleisch, ca. 0,5 kg Rindersteaks, ca. 1kg Suppenfleisch m.Knochen, ca. 1 kg Suppenfleisch o. Kn.*
- 5 kg Lammpaket** Bioland € 39,90/kg  
*Ca. 1kg Lammkeule, ca. 500g Lammsteaks a.d.Keule, ca. 2x500g Lammgulasch, 2x Lammstelzen, ca. 500g Lammkotelett, Lammschulter gerollt, Lammhals gerollt*
- Lammgulasch** ca. 500g € 35,90/kg
- Lammbratwürstl** 2 Paar, ca. 220g € 28,90/kg  
rein Lamm, mit mediterr. Kräutern u. Sonnenblumenöl
- Lammleberkäse** 1 Scheibe, ca. 200g € 30,90/kg  
mit Pecorino und Sonnenblumenöl
- Lammknacker** rein Lamm, 4 Stück € 36,90/kg  
ca. 200g mit Rosmarin, Knoblauch
- Schweineschnitzel, zart** 2 Stück, ca. 300g € 32,90/kg
- Schweinsbratwürstl** 2 Paar, ca. 200g € 23,90/kg
- Zwiebelbratwurst** 2 Paar, ca. 250g € 26,90/kg  
Schwein/Rind, mit Zwiebeln
- Kalbsbratwürstl** 2 Paar, ca. 200g € 33,90/kg  
aus Kalb- und Schweinefleisch
- Fitness-Leberkäse** 1 Scheibe, ca. 200g € 31,90/kg  
aus Putenfleisch, mit Gemüse, Leinsamen und Pistazien
- Leberspätzle** ca. 300g € 27,90/kg
- Rosmarinschinken** geschnitten, ca. 100g € 59,90/kg

## Vom Geflügelhof Wallner

- Puten-Spieß „Curry“** 2 Stück ca. 300g € 38,90/kg  
aus der Putenkeule, gewürzt
- Puten-Bierwurst** ca. 280g am Stück € 29,90/kg
- Puten-Leberkäse bunt**, geschnitten ca. 200g € 28,90/kg
- Puten-Hackbällchen im Glas** 400ml € 13,90/St  
5-6 Putenfleischbällchen in Tomatensoße
- Putenleber** ca. 200g, vakuumiert € 13,90/kg

## Von der Fischzucht Weldener Wasserwerk und Feinkost-Fischräucherei Schießl

- BIO-Regenbogenforellenfilet**, € 65,90/kg  
warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170-200g
- BIO-Saiblingsfilet**, € 69,90/kg  
warm geräuchert über Buchenrauch, ca.170g - 200g
- BIO Räucherlachs** 130-150g Seite, € 86,90/kg  
aus Irland, kalt geräuchert, geschnitten, vakuumiert