



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
 „Am Aschermittwoch ist alles vorbei“ - die Fastenzeit beginnt. In den 40 Tagen bis Ostern gibt es verschiedene Arten zu „fasten“: Verzicht auf Essen, auf Süßes, auf medialen Konsum u.v.m. ...

Nach der „Narretei“ kommt die „Fasterei“ ...



Jetzt, nach den närrischen Tagen ist es Zeit, dem Körper ein bisschen Ruhe zu gönnen und dabei können wir ihn z.B. mit Saftfasten unterstützen. Fasten mit den Gemüsesäften von Voelkel bedeutet Entschlacken für Körper, Geist und Seele mit wertvollen Demeter-Säften. Der Körper schaltet schon während der ersten Fastentage auf „innere Versorgung“ um und schöpft Kraft und Wärme aus den körpereigenen Depots. Das besondere am Saftfasten ist, dass dem Organismus durch Säfte auch Vitamine, Mineralstoffe und (in einem geringen Maß) Kalorien zugeführt werden. Die Stoffwechsellage, zu der der Körper durch das Fasten herausgefordert wird, ist bei Saftfasten daher etwas milder und wird oft als besser verträglich beschrieben. Im Fastenkasten finden Sie eine heraus-trennbare Fastenanleitung zum Saftfasten. Viel Erfolg!

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



Kein Fan von Saft? Wie wär's mit Tee?

Der **Fastenkräuter-Tee** hilft Ihnen mit Leichtigkeit durch den Tag und kann Ihnen eine kleine Auszeit bescheren. Schwungvolle Mate und Brennnessel gehen mit Orangenschale und Holunderblüte eine zitronig-frische Verbindung ein. Werfen Sie Ballast ab!

Verveine (Zitronenverbene) getrocknet, lose

Aufgrund der stressabbauenden, entspannenden Wirkung von Verveine wird der Geist klar und frisch und die Konzentration steigt. Ideal auch als Detox-Tee oder zum Entschlacken.

Ingwer-Tee - die Superkraft der Knolle heizt Ihren Stoffwechsel an. Dieser Gewürztee schmeckt zitronig und ein wenig scharf - da wird's Ihnen bestimmt warm ums Herz.



Basenkiste, entsäuernd

Basen-Fasten - sagt Ihnen das was?

Ständige Übersäuerung des Körpers nagt an der Gesundheit. Viele chronische Erkrankungen wie Migräne, rheumatische Erkrankungen, chronische Entzündungen, Hauterkrankungen und Karies entstehen durch ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt.

Unter unseren „Themen“ im Shop finden Sie in der Kategorie Basen-Fasten einige Produkte, die Sie bei einer basischen Ernährung unterstützen können. Unsere wöchentlich neu vorgeplante **Basenkiste**, die Sie wie alle unsere anderen Ökokisten nach Belieben ändern können, kann schon mal eine gute Grundlage für eine basische Ernährung sein.

Noch mehr über Basen-Fasten können Sie auf unserer Website in unserem Blog nachlesen ...

Fleisch/Fisch-AKTION für Auslieferung in KW 10

vom 6. März bis 10. März 2023

Bestellschluß: So, 26.2.23

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.

Spezialitäten von der Biometzgerei Pichler

- | | | | |
|--|------------|---|-------------|
| <input type="checkbox"/> Hähnchenbrust „Supreme“ 2 Stück ca. 350g | € 39,90/kg | <input type="checkbox"/> Holzfällersteaks, mariniert 4 Stück ca. 800g | € 29,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Hähnchenkeulen „Texas“ 4 Stück ca. 1 kg | € 17,90/kg | <input type="checkbox"/> Kasslerlende gekocht, ohne Knochen 4 Scheiben ca. 400g | € 44,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Hähnchenbrust „Texas“ 4 Stück ca. 0,8 kg | € 39,90/kg | <input type="checkbox"/> Wollwurst 3 Stck ca. 240g | € 6,50/Pckg |
| <input type="checkbox"/> Kalbsschnitzel 2 Stück ca. 300g | € 63,90/kg | <input type="checkbox"/> Leberknödel 4 Stck ca. 400g | € 7,49/Pckg |
| <input type="checkbox"/> Kalbsgulasch ca. 300g | € 37,90/kg | <input type="checkbox"/> Semmelknödel 4 Stck ca. 400g | € 7,49/Pckg |
| <u>Bioland-Rindfleisch</u> | | <input type="checkbox"/> Speckknödel 4 Stck ca. 400g | € 7,49/Pckg |
| <input type="checkbox"/> Rindertafelspitz ca. 1kg | € 27,90/kg | <input type="checkbox"/> Geflügelnuggets 200g Packung (10 St) | € 7,29/Pckg |
| <input type="checkbox"/> Rinderrouladen 4 Stück ca. 720g | € 37,90/kg | <input type="checkbox"/> Original italienische Cacciatore 2 Stück ca. 320g | € 48,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Rinderbrust - gutes Suppenfleisch ca. 1kg | € 23,90/kg | | |

Spezialitäten von der Klostermetzgerei Plankstetten

- | | | | |
|--|------------|--|------------|
| <input type="checkbox"/> 5 kg Rindfleischpaket Bioland | € 29,90/kg | <i>Feines Lammfleisch aus eigener Herde - Arche Rasse Coburger Fuchs</i> | |
| 2x ca. 1kg Rinderbraten, ca. 0,5kg Gulaschfleisch, ca. 0,5 kg Rindersteaks, ca. 1kg Suppenfleisch m.Knochen, ca. 1 kg Suppenfleisch o. Kn. | | <input type="checkbox"/> 4 kg Lammpaket Bioland | € 39,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Schweinelendensteaks 2 Stück, ca. 250g Stück | € 36,90/kg | Ca. 500g Lammkeule, ca. 500g Lammsteaks a.d.Keule, ca. 500g Lammgulasch, 2x Lammstelzen, ca. 500g Lammkotelett, Lammschulter gerollt, Lammhals gerollt | |
| <input type="checkbox"/> Pancetta-Schweinebauch, luftgetrocknet ca. 100g, geschnitten, mit Rosmarin und Knoblauch gewürzt. | € 35,90/kg | <input type="checkbox"/> Lamnbraten aus der Keule ca. 500g | € 53,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Klosterschinken, geräuchert, geschnitten, ca. 100g | € 56,90/kg | <input type="checkbox"/> Lammrücken. ohne Knochen ca. 300g | € 65,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Weißweinschinken, luftgetr., geschn., ca. 100g | € 54,90/kg | <input type="checkbox"/> Lammgulasch ca. 500g | € 36,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Pizzaleberkäse, 1 Scheibe, ca. 200g | € 31,90/kg | <input type="checkbox"/> Lambratwürstl 2 Paar, ca. 220g rein Lamm, mit mediterr. Kräutern u. Sonnenblumenöl | € 34,90/kg |
| | | <input type="checkbox"/> Lammleberkäse 1 Scheibe ca. 200g | € 28,90/kg |

Spezialitäten vom Geflügelhof Wallner

- | | | | |
|--|------------|---|------------|
| <input type="checkbox"/> Puten-Filetpfanne, mariniert ca. 500g aus der Putenbrust, pfannenfertig gewürzt | € 41,90/kg | <input type="checkbox"/> Puten-Bärlauchwurst ca. 150g geschnitten, vakuumiert | € 37,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Puten-Leberkäse 1 Scheibe, ca. 200g | € 26,90/kg | <input type="checkbox"/> Putenleber, ca. 300g vakuumiert | € 13,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Puten-Leberkäse bunt ca. 150g geschnitten, vakuumiert | € 26,90/kg | <input type="checkbox"/> Puten-Bratwurst, weiß, fein 12 Stück Packung, ca. 200g | € 34,90/kg |

NEU

Spezialitäten aus der Fischzucht Weldener Wasserwerk



Die Forellen werden im frischen Quellwasser aus dem Voralpenland (Aquakulturbetrieb Weldener Wasserwerk) nach den strengen Richtlinien von Naturland aufgezogen und genauso wie der Biolachs durch die Firma Fischräucherei Schießl in Denklingen in Handarbeit filetiert, geräuchert und verpackt. (Mehr Info auf unserer Website unter „Regionale Erzeuger“.)

- | | |
|---|------------|
| <input type="checkbox"/> BIO-Regenbogenforelle - Filet, warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170-200g | € 65,90/kg |
| <input type="checkbox"/> BIO-Saiblingsfilet warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170g - 200g | € 69,90/kg |
| <input type="checkbox"/> BIO Räucherlachs 130-150g Seite aus Irland, kalt geräuchert, geschnitten, vakuumiert | € 86,90/kg |

Soweit nicht anders gekennzeichnet handelt es sich bei unseren Produkten um Bio-Produkte gemäß EG-ÖKO-VO DE-ÖKO-006