

MÄRZ 2014

MITTAGSTISCH – Diesen Monat gibt es immer mittwochs ein veganes Mittagessen und montags eine vegane Tagessuppe.



15.03. Martin Duwe macht für Sie gesunde und leckere **GRÜNE SMOOTHIES**.



20.03. **GENUSS NACH LADENSCHLUSS – REGIONAL**
Mit Sektempfang, Weinprobe und über 10 regionalen Probierstationen. Joachim Hattingen am Klavier sorgt für den musikalischen Schwung! Nähere Informationen und Eintrittskarten gibt es im Organix an der Kasse.



21.03. Sylva Burroughs kocht **TEMPEH** und gibt Ihnen Tipps und Rezepte für die Zubereitung dieser veganen Köstlichkeit.



22.03. **ITALIENISCH-VEGANE VERFÜHRUNG** –
Gudrun Hartmann kocht für Sie leckere Pasta.



28.03. Zwergenwiese Naturkost – süß oder herzhaft aber vorallem super **LECKERE VEGANE AUFSTRICHE**.



28.03. Mit **GOWINDA VEGAN** durch den Tag – vom Frühstück bis zum Abendessen!



29.03. Gut vorbereitet in den Frühling mit **PRIMAVERA**. Lassen Sie sich heute in unserer Kosmetikabteilung beraten.



29.03. Heute wird's japanisch – Robert Schüle macht für Sie **VEGANES SUSHI**.



Rein pflanzlich, aber tierisch gut.



NEWSLETTER MÄRZ 2014

Viele unserer Kunden interessieren sich für vegane Ernährung und darum machen wir es Ihnen diesen Monat besonders leicht, die vegane Küche kennenzulernen. Mehr dazu in diesem Newsletter und bei vielen Aktionen im Organix.

Unter einem Dach:

organix
Biomarkt

HOF LIEFERANT
FLEISCH & WURST VON BIO-BAUERN.

KURZ & KNACKIG

Gut leben und leben lassen.

Das Wort „vegan“ stammt von dem Engländer Donald Watson, der bereits 1944 die Vegan Society gründete. Es steht für eine Lebens- und Ernährungsform, die vollkommen auf die Nutzung von Tieren und tierischen Produkten verzichtet (also z.B. neben Fleisch auch auf Milch, Eier oder Honig, aber auch Leder). Nach einer Schätzung des Vegetarierbundes (VEBU) leben in Deutschland bereits rund 600.000 Menschen vegan – mit steigender Tendenz. Viele Nachfragen unserer Kunden zeigen das wachsende Interesse an dieser Form der Ernährung – für uns Grund genug, dem Thema einen Newsletter zu widmen.

Die Gründe für einen veganen Lebensstil sind vielseitig. Neben dem Tierschutz spielt für viele auch der Schutz der Umwelt eine Rolle. Denn der Aufwand für die Erzeugung tierischer Lebensmittel ist oft deutlich höher, als wenn die pflanzlichen Produkte gleich als Nahrungsmittel dienen würden. Getreide kann beispielsweise zu Mehl verarbeitet anstatt als Hühnerfutter zur Erzeugung von Eiern eingesetzt werden. Vegane Lebensmittel sind aber auch für Menschen interessant, die tierisches Eiweiß nicht vertragen oder sich cholesterinfrei ernähren möchten.

Vegane Küche für Einsteiger.

Diesen Monat haben Sie viele Gelegenheiten, die vegane Küche kennenzulernen; alle Termine dazu finden Sie in diesem Newsletter. In unserer Rezeptbar haben wir leckere vegane Gerichte zum einfachen Nachkochen für Sie zusammengestellt. Wenn Sie sich intensiver mit der Vielfalt der veganen Küche beschäftigen möchten, finden Sie in unserer Bücherecke empfehlenswerten Lesestoff. Vegane Lebensmittel erkennen Sie bei uns im Laden übrigens ganz einfach an diesem Zeichen (Label „vegan“). Nicht gekennzeichnet aber selbstverständlich ebenfalls vegan sind alle rein pflanzlichen Lebensmittel wie Reis, Hirse etc.

Alexandra Schüle, unsere Abteilungsleiterin für Obst und Gemüse, ernährt sich seit mehreren Jahren vegan. Sie und das Organix Team beantworten gerne Ihre Fragen zum Thema und geben Ihnen Tipps zur veganen Küche.

Viel Spaß beim Kosten, Nachkochen und guten Appetit!

Ihre Margret und Christof Tenta und das Team von Organix



„Die vegane Küche ist eine fröhlich, knackige und sehr vitaminreiche Ernährung, die Spaß macht und dabei völlig cholesterinfrei ist. Ich bin immer wieder begeistert, wie viele kreative und leckere Gerichte es gibt.“

(Alexandra Schüle)



Wo das hier drauf steht, ist nur vegan drin.

Nicht gekennzeichnet, aber selbstverständlich ebenfalls vegan sind alle rein pflanzlichen Lebensmittel.

