

Gesundes neues Jahr.

JANUAR 2015

PRODUKT DES MONATS!

Ab sofort **EINGEMACHTES KALBFLEISCH IM GLAS.**

im Jan. Traditionell schwäbisch zubereitet - mit dem typisch zarten Geschmack von Kalbfleisch. Ein praktisches Sonntags- oder Festtagsessen.

AKTION: Beim Kauf von einem Glas Kalbfleisch* gibt es 150 g fein gewürzter Naturreis gratis dazu. (*450 g)

Bei Hoflieferant gibt es in der „Fastenzeit“ vom 12. - 24. Januar **IMMER MITTWOCHS** ein fürs Basenfasten geeignetes Gericht.

08. Jan. **OFFENER BERATUNGSTAG ZUM BASENFASTEN** mit Mirjana Udovicic und Margret Tenta. Mit vielen Infos zum gesunden Fasten und leckerem Herbaria-Tee zum Probieren. (9-19 Uhr)

09. Jan. **HOFLIEFERANT-KÖCHIN CLAUDIA KERNER** bereitet eingemachtes Kalbfleisch zu und lässt Sie gerne probieren. (10-14 Uhr)

10. Jan. **NEUJAHREMPFANG MIT MARGRET UND CHRISTOF TENTA.** Es gibt leckeren Hofcuvée-Sekt und selbstgebackenen Gugelhupf. (10-15 Uhr)

12. - 24. **TEEWOCHEN IM ORGANIX.** Begleitend zu unseren Fastenwochen Jan. bieten wir an einer Teestation täglich wechselnd einen Tee zum Probieren an.

17. Jan. **BASISCH KOCHEN** mit Gudrun Hartmann. Freuen Sie sich auf kunterbunte und vitaminreiche Gerichte zum Kosten und Nachkochen. (10-17 Uhr)

24. Jan. **KARIBISCHES SOULFOOD** mit Diana Ziegler. Jamaikanische Patties mit feiner veganer Gemüsefüllung.

31. Jan. Martin Duwe kocht leckeren, wärmenden **LINSEN-, BOHNEN- UND ERBSEINTOPF.**

DER NÄCHSTE NEWSLETTER steht ganz im Zeichen von Wellness und Schönheit. Mit vielen Tipps und Aktionen – auch für das neue Körpergefühl nach dem Fasten.

Extra
Tipp!



NEWSLETTER JAN. 2015

Den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen, die eigenen Geschmackssinne schärfen und nebenbei noch ganz entspannt ein paar Pfunde verlieren? Das klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Die Organix Fastengruppe startet den Selbstversuch und **mit Basenfasten gesund ins neue Jahr.**



Mehr und weniger.

Vom 12. bis zum 24. Januar verzichten wir für 12 Tage auf tierisches Eiweiß, Getreide und andere säurebildende Lebensmittel. Das Tolle: beim Basenfasten wird verzichtet aber nicht gehungert. Denn an Obst, Gemüse und vielen anderen leckeren Sachen kann man sich jeden Tag gesund satt essen. Dazu gibt es einmal die Woche ein basisches Gericht an der heißen Theke von Hoflieferant, täglich Tee von Herbaria im Ausschank und jede Menge moralische Unterstützung von unserer Fastengruppe.

Mitfasterinnen und -faster sind uns herzlich willkommen. Schließen Sie sich unserer kleinen Fastengruppe an oder starten Sie Ihre eigene. Mehr erfahren Sie bei unserem offenen **Beratungstag am 8. Januar** von Mirjana Udovicic und Margret Tenta. Die wichtigsten Infos zum Basenfasten haben wir zusätzlich in einem Informationsblatt zusammengefasst, das Sie bei uns im Organix bekommen. Und damit Sie sich beim Einkauf noch leichter zurecht finden sind im Fastenmonat alle geeigneten Produkte entsprechend gekennzeichnet.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Start ins neue Jahr.
Ihre Margret und Christof Tenta und das Team von Organix



„Wir lieben grüne Smoothies und sind ständig dabei neue Rezepte zu entwickeln. Die vitaminreichen Powerdrinks sind gut verdaulich und passen einfach perfekt zum Basenfasten. Zusammen gibt das eine unschlagbare Kombination, um der kalten Jahreszeit die kalte Schulter zu zeigen.“

Christina Tränkle, Alexandra Schüle und Annette Rauhut



„In der Gruppe zu fasten macht einfach mehr Spaß und ist motivierender. Und wenn wir ganz ohne Hungern nicht nur Entschlacken, sondern auch noch ein paar Pfunde verlieren, haben wir da auch nichts dagegen.“

Sandra Kolb und Gabi Gäckle

„Eine bewusstere Ernährung mit weniger Kaffee und Süßem war einer unserer Vorsätze fürs neue Jahr – eine Fastenwoche ist dafür ein prima Einstieg. Wir wollen aber auch danach mehr auf einen ausgeglichenen Säure-Basenhaushalt und insgesamt mehr darauf achten, was uns guttut.“

Dagmar Schneider und Margret Tenta



Basischer Chia-Pudding

Schokoladig-lecker und ein gesunder Snack bei akutem Heißhunger auf Süßes.

Für 2 Personen
(bitte Zutaten genau abwiegen)

250 ml Wasser
30 g Chia-Samen
3 TL Carob-Pulver
3 TL Mandelmus, weiß
50 g Datteln



Die Zutaten im Mixer zu Mus zerkleinern, die Chia-Samen dicken den Pudding an. Chia hat eine reinigende und entgiftende Wirkung auf den Darm und passt deshalb super in unser Fastenprogramm. Bitte beachten: Chia hat die Eigenschaft Flüssigkeit zu binden, darum sollte pro Person nicht mehr als 15 g täglich gegessen werden.