

# Leichter Start ins neue Jahr.

JANUAR 2016

PRODUKT DES MONATS!

Ab sofort Hoflieferant **PRODUKT DES MONATS**: Kräftige Hühnersuppe im 1/2 l Glas. Perfekt für die leichte Küche und bewährtes Hausmittel bei Erkältungen. Zu jedem Glas Hühnersuppe gibt es jetzt eine Portion Suppenmuscheln gratis dazu.



09. Jan. **TRADITIONELLER SEKTEMPFANG** zum neuen Jahr mit Margret Tenta. (10-15 Uhr)



15. Jan. Alexandra Schüle macht super leckere **SUPERFOOD-SMOOTHIES**. (10-14 Uhr)



16. Jan. **LEICHTE GEMÜSEKÜCHE** mit Robert Schüle. (10-17 Uhr)



16. Jan. **KREATIVE KOCHIDEEN** aus der Lebensbaum-Gewürzküche. (10-17 Uhr)



16. Jan. **FIT DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT** mit Gabi Gäckle. Es gibt Birken-Aktiv-Kur und die vitaminreichen Elixiere von Weleda zum Probieren, sowie wärmende Körperpflege von Dr. Hauschka. (10-17 Uhr)



22. Jan. Karin Lehmann lässt Sie in den Suppentopf gucken und von ihrer **LECKEREN HÜHNERSUPPE** probieren. (10-12 Uhr)



22. Jan. **LOW CARB FRÜHSTÜCK** mit Annette Rauhut. (10-18 Uhr)



23. Jan. Gudrun Hartmann kocht **LOW CARB PASTA**. (10-17 Uhr)



30. Jan. **VEGANE POWER DRINKS** mit Judith und Surdham Göb. Die beiden mixen gesunde Drinks aus rein natürlichen Zutaten. (10-17 Uhr)



Extra Tipp!

Weitere Angebote finden Sie unter [www.organix-biomarkt.de](http://www.organix-biomarkt.de) und [www.hoflieferant-munz.de](http://www.hoflieferant-munz.de)



NEWSLETTER JAN. 2016



Nach der großen Resonanz auf unser Basenfasten zu Anfang des vergangenen Jahres, geben wir Ihnen 2016 gleich drei Möglichkeiten für einen leichteren und gesunden Jahresbeginn. Neben Basenfasten haben wir Ihnen zusätzlich Informationen und Produkte zur leichten Küche mit Low Carb und veganen Superfoods zusammengestellt. Immer mit dabei: unsere große Vielfalt an knackfrischem Bio-Gemüse.

Lassen Sie sich inspirieren! Wir wünschen Ihnen einen leichten Start in ein spannendes, genussvolles Jahr 2016!

Margret und Christof Tenta und das Team von Organix



KURZ & KNACKIG

**Informieren und Tee trinken.** In der Gemüseabteilung warten drei Infostände mit Büchern und passenden Produkten zu unseren „Leichte Küche“ Themen. Dort gibt es den ganzen Januar die Gelegenheit, sich bei einer Tasse Tee zu informieren und mit anderen auszutauschen (immer von Montag bis Donnerstag). Zusätzliche Tipps und Erfahrungswissen gibt es auch von jeder unserer drei Themenpatinnen, die sich einmal die Woche extra Zeit nehmen, um Ihre Fragen zu beantworten. Schauen Sie doch mal auf ein Tässchen Tee vorbei!

1)

Leichter ins Jahr mit ...

## Low Carb

Bei Low Carb isst man weniger kohlenhydratreiche Lebensmittel, dafür mehr Gemüse und –wer möchte– Milchprodukte, Fisch und Fleisch. Einer der Vorteile der proteinreicheren Kost: man reduziert ganz einfach Kalorien ohne dabei zu hungern.

Unser Themenpatin für Low Carb: **Annette Rauhut**. Annette berichtet an der Käsetheke von ihren Erfahrungen mit Low Carb.

Jeden Mittwochvormittag (10-12 Uhr)



Kein Superfood aber super lecker: unsere neuen Wraps und Bagels.

**Veggie-Wrap:** Fladenbrot-Rolle mit knackigem Salat und Schafskäse.

**Fitness-Bagel:** Körner-Bagel mit Frischkäse und frischen Sprossen.

Dazu empfehlen wir einen frisch gepressten Saft des Hauses aus Karotten, Äpfeln und Ingwer. Alles zum Mitnehmen oder im Café genießen!

2) Leichter ins Jahr mit ...

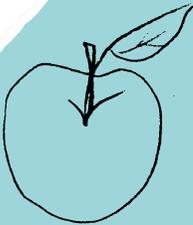


## Basenfasten

Beim Basenfasten ist das Ziel, den Körper schonend zu entsäuern und dabei vielleicht auch das eine oder andere Kilo zu verlieren. Im Vergleich zu anderen Fasten-Methoden ist hier definitiv mehr auf dem Teller. Gut so, denn damit haben Sie noch eine Möglichkeit, leichter ins neue Jahr zu starten.

Die Themenpatin für Basenfasten: **Christina Tränkle**. Basentee-Treff mit Christina und vielen Informationen:

Jeden Donnerstagnachmittag (13-16 Uhr)



3)

Leichter ins Jahr mit ...

## veganen Superfoods

Was haben Mandeln, Grünkohl und Chia-Samen gemeinsam? Alle drei enthalten besonders viele Vitalstoffe und zählen deshalb zu den „Superfoods“. Einige dieser „Supernahrungsmittel“ haben den Ruf den Körper beim Entgiften zu unterstützen, die Fettverbrennung anzuregen oder das Immunsystem zu stärken. An unserer Info-Insel finden Sie dazu mehr Infos und eine Auswahl von Produkten.

Themenpatin für die Superfoods ist **Alexandra Schüle**. Sie gibt in der Gemüseabteilung mit leckerem Ingwerwasser ihr Wissen weiter.

Jeden Mittwochvormittag (10-12 Uhr)



### SUPERFOOD & POWERDRINKS

Judith und Surdham Göb mixen die besten Drinks aus ihrem gemeinsamen Buch Vegane Power Drinks.