

Hallo liebe Kundin,
Hallo lieber Kunde,

Bio-Frische
frei Haus



KW 09/2022

Angebote des Monats März

Jeden Monat warten auf Sie neue Empfehlungen aus unserem Sortiment zum Angebotspreis. Damit möchten wir Ihnen die Vielfalt an Bio-Produkten außerhalb von Obst und Gemüse näherbringen und Sie zum Ausprobieren einladen. Dieser Rabatt ist immer im jeweiligen Monat gültig.

Haltbares

#40848 Vegane Leberwurst mit Röstzw.	DE Bioland
Normalpreis 3,69 €	Angebot 3,39 €
#30243 Basen Fastenzeit Tee lose	DE/EU-Bio-Siegel
Normalpreis 4,19 €	Angebot 4,19 €
#74420 Biobaula Starter-Set, Reinigungstabs	Ecocert
Normalpreis 9,99 €	Angebot 7,99 €
#70307 Deocreme Pink Grapefruit	Naturkosmetik
Normalpreis 5,99 €	Angebot 5,49 €



Wein

#54559 Chapelle Saint Pierre Roséwein	Umstellungsware	Normalpreis 8,95 €	Angebot 7,49 €
#54231 Cuesta Colora Rotwein	DE/EU-Bio-Siegel	Normalpreis 7,49 €	Angebot 6,49 €
#54040 Prosecco Veneto	DE/EU-Bio-Siegel	Normalpreis 5,60 €	Angebot 4,99 €

Kühltheke

#16067 Weißerhorner Kreta-Creme	DE Bioland	Normalpreis 2,50 €	Angebot 2,29 €
#50881 Smoothie Mango-Maracuja	DE Demeter	Normalpreis 2,59 €	Angebot 2,39 €
#24556 Fenchel Salami luftgetrocknet	DE Bioland	Normalpreis 5,99 €	Angebot 5,59 €

Käse

#11688 Schilcher Rahmlaub	Bio Austria	Normalpreis 25,60 €/kg	Angebot 22,90 €/kg
#11165 Stangenwälder Natur	DE Demeter	Normalpreis 27,90 €/kg	Angebot 24,90 €/kg

Backwaren

#20572 Joghurt-Schoko-Brötchen	DE Bioland	Normalpreis 1,80 €	Angebot 1,65 €
#21019 Tausendsassa	DE Bioland	Normalpreis 1,05 €	Angebot 0,90 €
#20523 Blütenglück	DE Bioland	Normalpreis 5,20 €	Angebot 4,80 €

Fastenzeit

Am Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. Viele Menschen verspüren in dieser Zeit den Wunsch, eine Zeitlang auf etwas zu verzichten, um bewusster und gesünder zu leben. Wir haben für Sie einige **Produkttempfehlungen** aus dem Bio-Sortiment zusammengestellt, wie Fastentees, Säfte, Smoothies oder Milchprodukte mit geringem Fettgehalt. Mehr entdecken

In einem Blogartikel unseres Verbands Ökokiste e.V. wird das **Basenfasten** näher vorgestellt, also das Fasten mit Obst und Gemüse. Dabei kann man sich weiter satt essen, nimmt jedoch nur basische Lebensmittel zu sich und bringt so den Säure-Basen-Stoffwechsel ins Gleichgewicht: www.oekokiste.de/blog



Sie haben Interesse an einer geführten **Fastenkur**? Schauen Sie gerne mal vorbei bei unserer Partnerin Friederike Carlsson, sie bietet eine Vielzahl an Fastenkursen an.

Hähnchenfleisch vom Guingerhof

Für Ende März können Sie ab sofort Bio-Hähnchenfleisch vom Guingerhof aus 86684 Holzheim vorbestellen. Bestellschluss ist Sonntag, der 20.03.2022. Auslieferung ist vom 29.03. bis 01.04.2022. Familie Wiedemann bewirtschaftet seinen Hof seit den 90er-Jahren ökologisch. Die Hähnchen werden mit Bio-Futter aus dem Augsburger Landkreis gefüttert und haben den ganzen Tag Weideauslauf.

Naturschutzprodukte aus Holz von den MutMacherMenschen

Freuen Sie sich auf den Frühling mit Vogelgezwitscher und Summen der Bienen? Damit sich diese Tiere auch in Ihrem Garten oder Balkon wohlfühlen, haben wir eine Empfehlung: Wir haben wieder handgefertigte Wildbienenhotels, Vogelhäuschen und Igelheime von den MutMacherMenschen für Sie im Online-Shop. Diese können Sie bis Sonntag, 13.03.2022 vorbestellen. Ausgeliefert werden sie vom 21.03. bis 25.03.2022.

In der Produktivgenossenschaft der MutMacherMenschen arbeiten Menschen, die sich im Genesungsprozess nach einer psychischen Krise befinden. Sie fertigen in Handarbeit diese Unikate mit Holz aus heimischen Wäldern. So können Sie Ihren Garten zusätzlich noch insektenfreundlicher gestalten:

- Steinhäufen aufschichten
- Wildblumen und Insektenbuffets ansähen
- Rasen stehen lassen
- Totholzstapel anlegen
- keine Pflanzen mit gefüllten Blüten sähen



Ochsenfleisch aus dem Wittelsbacher Land

Im Shop finden Sie wieder Bio-Ochsenfleisch aus dem Wittelsbacher Land. Dieses Projekt BruderOx wird im Rahmen der Öko-Modellregion Paartal gefördert. Diese Bioland-Fleischwaren liefern wir Ihnen in Kalenderwoche 12 vom 22. bis 25.03.2022. Bestellschluss ist der 13.03.2022. Weitere geplante Fleischwochen finden Sie im Gemüsebox-Kalender.

#24850 Ochs-Rouladen, 2 Scheiben ca. 320g	39,50 € / kg
#24851 Ochs-Lende, 2 Scheiben ca. 450-500g	55,90 € / kg
#24852 Ochs-Filet, 2 Scheiben ca. 400-450g	85,90 € / kg
#24853 Ochs-Braten, ca. 1,3 - 1,5kg	30,90 € / kg
#24856 Ochs-Suppenfleisch, ca. 600g	23,90 € / kg
#24858 Ochs-Gulasch, ca. 600g	28,50 € / kg
#24860 Ochs-Rib Eye Steak, 350-400g	49,90 € / kg



Vitaminreiche Grüße
Ihr Team der rollenden Gemüseboxe

Sparen Sie mit uns Papier: Kunden-Infos per E-Mail empfangen

Helfen Sie uns, Papier einzusparen und stellen Sie auf den *Kisten-Kurier* per E-Mail um! So sind Sie noch früher über Angebote, Bestellschlüsse und Aktionen informiert. Gerne können Sie uns telefonisch oder per E-Mail Bescheid geben.

Wir bedanken uns schon jetzt für Ihre Mithilfe!