

Aktuelles von Ihrer rollenden Gemüsekiste

Hallo liebe Kundin,  
Hallo lieber Kunde,

Bio-Frische  
frei Haus



KW 04/2022

## Anpassung des Mindestbestellwerts

Hiermit möchten wir Sie darüber informieren, dass wir ab 31.01.2022 unseren Mindestbestellwert auf 19,00 € an Obst und Gemüse erhöhen werden. Falls dieser Betrag nicht erreicht wird, gelten 30,00 € Mindestbestellwert aus dem Gesamtortiment.

Somit werden auch die Preise pro Ökokiste/Abokiste um 3 bis 5 € angehoben. Mit der Anpassung der Kistenpreise können wir weiterhin die gewohnte Vielfalt in den Kisten einplanen. Ausführliche Infos und Hintergründe dazu finden Sie im Anhang dieses Kundenschreibens. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Kundenbetreuung. Danke für Ihr Verständnis!

## Orangen vom Vulkangebiet aus Sizilien

Gerade finden Sie bei uns leckere Halbblutorangen „Tarocco“ und Blutorangen „Moro“ von der Region des Ätna in vielen Kisten. Diese Früchte sind besonders zart und saftig und bestechen mit ihrem intensiven Aroma. Die Moro-Blutorange zeichnet sich durch ihr dunkles, saftiges Fruchtfleisch und ihren säuerlichen Geschmack aus. Zusätzlich ist das für Blutorangen typische Himbeeraroma bei den Moro-Früchten stark ausgeprägt.

Der Familienbetrieb Arcoria baut seit 1992 im südlichen Hügelvorland des Ätna biologisches Obst an. Durch die Vulkanasche, den alluvialen Boden (Schwemmboden in Meeres- oder Flussnähe) und ein optimales Klima sind die natürlichen Bedingungen für die Früchte perfekt. Mit viel Liebe zum Detail und Handarbeit entstehen besondere und saftige Citrusfrüchte.



## Schon gewusst? Lieferungen pausieren oder nach Bedarf bestellen

Die Kiste passt gerade nicht so gut in Ihren Alltag? Sie verreisen oder möchten aus einem anderen Grund vorübergehend keine Lieferung? Kein Problem: Im Online-Shop können Sie einfach eine **Lieferpause** eintragen. Diese Funktion finden Sie im Profilbereich. Bei einer längeren Pause reicht es, wenn Sie die geplante Ökokiste und Ihre Abos stornieren, und einfach nichts mehr bestellen. Ihr Kundenkonto bleibt so weiterhin bestehen und Sie können später wieder einsteigen. Wenn Sie das Kistenpfand ausbezahlt haben möchten, bringen wir Ihnen die letzte Lieferung in einer Kartonkiste. Wir überweisen Ihnen bei vollständiger Rückgabe der leeren Kisten das Kistenpfand zurück. Sie können bei uns aber auch sporadisch bestellen, wann immer Sie etwas benötigen.

## Basenfasten-Woche online im Februar

Unsere Partnerin und Ernährungscoach Friederike Carlsson bietet im Februar eine **Online-Basenfastenwoche mit 5 Treffen** an. Eine basische Ernährung besteht überwiegend aus Gemüse, Kartoffeln, Obst, Kräutern, Oliven, Sprossen und Keimlingen, Mandeln und pflanzlichen Fett. Es werden somit keine säurebildenden Lebensmittel wie Zucker, Weißmehl oder tierische Lebensmittel verwendet. Diese Basenwoche hilft dem Körper unter anderem dabei, zu entgiften, Übergewicht abzubauen, das Immunsystem zu stärken und zu neuer Vitalität zu kommen. In einer Gruppe mit Gleichgesinnten erleben Sie unter fachkundiger Begleitung eine Fastenwoche mit vielen Rezepten, Tipps und Entspannungsübungen.

**Als Kund\*in der rollenden Gemüsekiste erhalten Sie 10% Rabatt auf den Kurspreis! Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Kundennummer bei Frau Carlsson an.** Die Einführungsveranstaltung findet am 02. Februar online statt. Alle Infos und die Anmeldung: [lagom-carlsson.de/veranstaltungen/online-basen-fasten-gesund-abnehmen-entsaeuern-2-11-2-22/](http://lagom-carlsson.de/veranstaltungen/online-basen-fasten-gesund-abnehmen-entsaeuern-2-11-2-22/)



Vitaminreiche Grüße  
Ihr Team der rollenden Gemüsekiste