

Liebe Kundin,
Lieber Kunde,

Gärtnerhof-Info KW 3

gute Vorsätze im neuen Jahr, wer kennt das nicht? Mehr Bewegung, weniger Alkohol, rechtzeitige Abgabe von Hausaufgaben, usw.; all dies sind sicherlich sinnvolle Veränderungen in unserem Leben.

Ich möchte Ihnen die Idee eines Vorsatzes mitgeben, welche uns immer wieder umtreibt: Welche Wirkungen haben unser Handeln (oder Nichthandeln) auf andere? Wird die Welt ein bisschen freundlicher, liebevoller, nachhaltiger. Können die Menschen der Zukunft etwas "besser" leben. Werden sie weniger Angst vor der Zukunft haben, werden sie mutvoll die Welt gestalten, werden die Lebensressourcen gerechter verteilt sein. Diese Fragen als Grundsätze einer Entscheidungsfindung zu nehmen, wäre ein "zukünftiger" Vorsatz.

Ihnen allen ein gesundes neues Jahr. Ihr Gärtnerhof-Team

AUS UNSERER GÄRTNEREI gibt es im Moment: Postelein, Rosenkohl



Dringende Bitte: Wir benötigen unsere grünen Kisten, um Sie weiterhin beliefern zu können 😊. Bitte geben Sie diese regelmäßig zurück.



Auch diese Woche möchten wir Sie auf unser vielfältiges Sortiment aufmerksam machen



Hummus ist mehr als ein Dip, Hummus ist der pure Genuss orientalischen Lebensgefühls! Lecker, gesund und unkompliziert zu genießen. Wenig Zutaten, aber unheimlich vielfältig.

► In unserer nächsten Echt Bio Aktion vom 15.01. – 28.01 zum Aktionspreis von 2,29€

Seidentofu

Seine Verwendungsmöglichkeiten sind vielfältig. Seidentofu eignet sich als Alternative zu Quark, Joghurt und Sahne, verfeinert Suppen und kann zu köstlichen Süßspeisen verarbeitet werden wie veganem Käsekuchen, Mousse au Chocolat und vielem mehr.

Tofu, natur

Der traditionelle Basis-Tofu ist reich an pflanzlichem Protein und lässt sich vielfältig zubereiten. Ob würzig, scharf, süß oder sauer – unser Naturtofu lässt sich in jede beliebige Richtung verarbeiten. Auf Grund seiner festen Konsistenz eignet er sich hervorragend zum Anbraten.



► In unserer nächsten Echt Bio Aktion vom 15.01. – 28.01 zum Aktionspreis von 2,69€

Sugo olive e capperi (Bio Oliven Kapern Sauce) ist eine herzhafte Tomatensoße, die aus sorgfältig ausgewählten, reifen Tomaten und einer Mischung aus Oliven und Kapern hergestellt wird. Die Oliven und Kapern verleihen der Soße eine würzige Note und einen sehr schmackhaften weichen Geschmack. **Die Bio Tomatensauce für Kinder** ist der perfekte Begleiter für Nudelgerichte und andere Lieblingsspeisen der Kleinen. Sie ist aus 100% biologisch angebauten Tomaten hergestellt und enthält keine Zusätze von Zucker oder Konservierungsmittel. **Sugo alla Bolognese (Vegane Bolognese Sauce)** - bekannt und vor allem sehr beliebt auf der ganzen Welt bei groß und klein. Dieser rein pflanzliche Dauerbrenner - schmeckt jedem! Italienische Bio Tomaten treffen auf Bio Soja.

► In unserer nächsten Echt Bio Aktion vom 15.01. – 28.01 zum Aktionspreis von 2,89€



Bio-Brotaufstrich Papayango und Basitom

Pur aufs Brot, für fantasievolle Sandwichkreationen, im Joghurt* als Dip /- Dressing oder zum Kochen und Verfeinern von Gerichten.

> In unserer nächsten Echt Bio Aktion vom 15.01. – 28.01 zum Aktionspreis von 2,49€



Ingwer Orange mit Vanille - Die Orange ist die wärmende Sonne, der wir verträumt nachsehen, die Vanille duftet nach Glück und der Ingwer ist der spritzige Spaßmacher, der uns ausgelassen verrückte Ideen schmieden lässt.

Natürliche Abwehr – das Vitamin C der Acerola-Kirsche kann dein Immunsystem, kombiniert mit einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung als Teil einer gesunden Lebensweise, auf natürliche Weise unterstützen. Mit fein-herber Echinacea und fruchtiger Holunderbeere entsteht ein wohliges Geschmackserlebnis, bei dem du dich gut aufgehoben fühlst.

Halswärmer - Deine Stimme verschafft dir Gehör. Schenk dafür deinem Hals die verdiente Aufmerksamkeit! Verwöhne ihn hin und wieder mit der Sanftheit und Wärme dieser leckeren Kombination aus Süßholz und Fenchel mit Orangenschalen, Ingwer und Thymian

> In unserer nächsten **Echt Bio Aktion vom 15.01. – 28.01** zum Aktionspreis von **2,79€**



Zum
Aktionspreis
von 2,29€

Hafer Calcium - Die calciumreiche Alternative fürs Müsli und zum Kochen und Backen: Hafer Calcium kombiniert den Geschmack von glutenfreiem Bio-Vollkornhafer mit reichlich Calcium. Dank Rotalgenpulver liefert dieser Pflanzendrink ebenso viel Calcium wie Kuhmilch. Kompromisslos nachhaltig in der umweltfreundlichen Mehrwegflasche!

Besonderheiten:

Für den Erhalt normaler Knochen und Zähne sowie normaler Muskelfunktion ist Calcium ein wichtiger Baustein: Dank Rotalgenpulver liefert dieser Pflanzendrink ebenso viel Calcium wie Kuhmilch und ist perfekt für Veganer*innen. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig fürs Wohlbefinden.

Hafer Barista - Ob Kaffeespezialität, Kakao oder einfach pur: Mit unserem Hafer Barista gelingt dir der vegane Schaumgenuss! Einfach auf maximal 60° Grad erhitzen und mit einem Schäumer aufschlagen. Dank der umweltfreundlichen Mehrwegflasche sparst du bei dieser pflanzlichen Alternative Müll und schließt den Ressourcenkreislauf!

Unser Rezept der Woche ist ein Rezept mit **Orangen**.

Alle weiteren Produkte finden Sie in unserem Internetshop, in unserem **Wochenangebot**.

Unser Fleischsortiment können Sie in unserem Onlineshop oder unter dem Link **Fleisch auf Vorbestellung** finden.

Hier geht es zu den **Kistenzusammenstellungen KW 3**.

In unseren Gesamtsortimenten für **Hartwaren** und **Milchprodukte, Backwaren, Käse, Wurst** finden Sie eine weitere Übersicht unserer Produkte, welche noch übersichtlicher in unserem Online-Shop zu finden sind. Alle Produkte sind selbstverständlich aus ökologischem Anbau.

Ihr Gärtnerhof Callenberg und Grüne Welt Team