

Liebe Kundin,  
Lieber Kunde,

Gärtnerhof-Info KW 11

Haben Sie schon einmal gefastet? Gerade jetzt fasten viele Menschen auf der Welt aus spirituellen oder religiösen Gründen. Ein anderer Grund für Fasten kann etwa die Erhöhung des körperlichen Wohlbefindens sein.



In den Wochen vor Ostern ist im Christentum Fastenzeit: die einen verzichten auf bestimmte Lebensmittel wie Fleisch, Zucker oder Alkohol; andere versuchen bspw. mit der Aktion „7-Wochen-ohne“ eine neue Haltung einzuüben und etwa auf Pessimismus, Alleingänge, Lügen, Ausreden oder Härte zu verzichten. Hintergrund für diese Fastenzeit ist die Vorbereitung auf die Feier des Todes und der Auferstehung von Jesus Christus.

Mit dem Ramadan befinden wir uns im Fastenmonat des Islam. Hintergrund hierfür ist, dass dieser Monat mit der Herabsendung des Koran verbunden wird. Im Ramadan wird täglich von Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang voll gefastet, also ganz auf Essen und Trinken verzichtet. Bei Einbruch der Dunkelheit begeht man meist gemeinsam das tägliche Fastenbrechen: als erstes mit einer Dattel – wegen ihrer Energie.



## Der Monat Ramadan

Der Ramadan ist der neunte Monat im islamischen Mondkalender. Mit zwölf Mondmonaten ergibt sich ein Mondjahr, das etwa 10–12 Tage kürzer als ein Sonnenjahr ist. Damit wandern die Monate eines Lunarkalenders durch das Sonnenjahr. In der Zeit, in der 33 Sonnenjahre vergehen, vergehen mit Blick auf den Mond 34 Jahre.

Es ist also etwas Besonderes, wenn der Ramadan mit der Zeit vor Ostern zusammenfällt.



Hasenkekse

Osterangebot aus Dinkel mit  
Zartbitterschokolade

**Auch diese Woche:  
Wir möchten Sie auf unser vielfältiges Sortiment aufmerksam machen**



Als besonders milde Form des Fastens gilt Saftfasten. Hierdurch ermöglichen Sie sich eine Regenerationspause, indem Sie den Körper von fester Nahrung entlasten.

Gerade gibt es dazu von Beutelsbacher einen „Fastenkasten“ mit [Fastenplaner](#). Im Fastenkasten ist bereits eine wohltuende Saftauswahl mit Gemüsesäften zusammengestellt.

**Osterangebot**

Zartschmelzende  
Glückskäfer mit einer feinen  
Haselnussfüllung

je Stück 0,59 €



Bei uns gibt es auch hervorragende Datteln, die nicht nur lecker, sondern auch reich an Nähr- und Mineralstoffen sind. Ob Datteln auch bei Ihnen eine beruhigende und einschlaflfördernde Wirkung haben, können Sie am besten selbst probieren, indem Sie abends fünf Datteln essen.

Wir haben die Riesendattel Medjool und bereits entsteinte und in der 200g-Packung vorgepackte Datteln im Angebot.

Geschmacklich auch sehr passend zu Käse.



Riesendattel Medjool

2,29 € je 100 g



2,50 € je Packung



Die Süße der Dattel gibt es auch weiterverarbeitet zu Zucker. Hierfür werden die Datteln entsteint, getrocknet und fein gemahlen.

Neben dem Backen eignet es sich auch zum Verfeinern von beispielsweise herzhaften orientalischen Speisen.

200 g für 4,15 €



### Osterangebot

Weißer Lolly-Osterhase,  
am Stiel und in buntem  
Papier verpackt.

Je Stück 1,30 €



Aus unserer Backstube  
gibt es auch eine breite  
Brotauswahl.

Das Urkornbrot ist ein  
sehr saftiges Brot mit  
gequollenem Einkorn.

ca. 1 kg 6,49 €

ein Halbes 3,29 €



Der Petit Brie von ÖMA ist eine  
Weißschimmel-Feinheit.

Besonders lecker und schmeichelnd  
ist er, wenn er bei Zimmertemperatur  
genossen wird. Probieren Sie also  
gerne, ihn mehrere Stunden vor dem  
Verzehr aus dem Kühlschrank zu  
nehmen.

330 g für 6,79 €



Zartbitter Dattel mit 60% Kakao von Vivani.

Gesüßt rein mit der Süße von Datteln.

je 80g-Tafel 4,99 €

Unser **Rezept der Woche** hat den Fokus auf **Postelein**.

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

Hier geht es zu den **Kistenzusammenstellungen KW 11**.

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.