



Liebe Leut',

auf was wollten Sie schon immer mal verzichten? 3 Tage aufs Internet, 3 Wochen auf Alkohol, 3 Stunden auf Schokolade?

Haben wir uns gerade heimlich, still und leise von den guten Neujahrsvorsätzen verabschiedet, werden schon wieder neue Opfer von uns abverlangt, denn die Fastenzeit beginnt. Jetzt ist die beste Zeit, um im Kollektiv zu entschlacken, zu entgiften, zu verzichten und vielleicht auch, um wieder zurückzufinden zu Dingen, die uns wirklich wichtig sind: Mal wieder Zeit für Freunde finden, abseits von Facebook & Co., mal wieder Zeit für sich finden und nicht für die Konsole oder das Tablet.

Hektik des Alltags greift man schon so manches Mal zu hoch Verarbeitetem, stark Gezuckertem oder extrem Fettigem, was einem auf den Magen schlagen und die Stimmung verhängeln kann. Um uns selbst das Leben nicht allzu

Fasten
Zigaretten
Kaffee
Chips
Fernsehen
Smartphone
Süßigkeiten
Fleisch
Alkohol
Shoppern
Zucker
Internet
Auto

schwer zu machen raten wir statt asketischem Verzicht zum puren Genuss. Pur im Sinne von wenig verarbeitet, pur im Sinne von ungezuckert, pur im Sinne von Zusatzstofffrei und auch pur bereits beim *Anbau ohne Chemie und Schadstoffe*.

Frisches Bio-Obst und Gemüse versorgt uns mit wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen und



liefern Ballaststoffe ohne den Körper zu belasten. Dazu weniger Fleisch, mehr Vollkorn und hochwertige, pflanzliche Öle. Das bringt uns gestärkt in die Frühjahrszeit und sicher auch besser durch die derzeitige Erkältungswelle.

Ein paar kleine Umstiegshelfer wie die guten **Gemüsesäfte von Beutelsbacher in Demeter-Qualität** finden Sie auf der Rückseite. Weitere Produkte zum Fasten ohne Verzicht bei uns im Online-Shop.

Wir wünschen eine entspannte Fastenzeit, viele tolle, neue Erfahrungen und Zeit für sich, Ihre Lieben und für gutes Essen.

Mit entschlackenden Grüßen,

Ihre Hutzelhöflinge 🌱



Und sich auch **beim** Thema **Essen** mal wieder zu besinnen: In der

SAATGUTFESTIVAL IN NÜRNBERG

Da die BIOFACH nur dem Fachpublikum der Bio-Branche offen steht, organisiert das Bündnis "BIO-In-Der-Stadt" schon zum achten Mal ein Begleitprogramm für Jedermann und ein Programmpunkt ist das 4. Saatgutfestival, welches am Samstag, den 17.02.2018 im KunstKulturQuartier Nürnberg stattfindet. Dort kann man von 11-17 Uhr die gesamte **Vielfalt der Natur** entdecken und bei ca. 20 Ausstellern alles über die samen-

festen und ökologischen Sorten erfahren. Zudem findet eine große Saatgut-tauschbörse statt, bei der jeder fröhlich mit tauschen kann.

Auch wir werden mit einem Infostand vertreten sein und über unsere Arbeit informieren. Wir freuen uns, wenn Sie uns besuchen kommen.

Alle weiteren Infos finden Sie unter

Orangensaft

Die sonnengereiften Früchte entstammen ökologischen Entwicklungsprojekten und werden wegen des Schutzes ihres einzigartigen Aromas direkt im Herkunftsland gepresst und bei Beutelsbacher als Direktsaft abgefüllt. Demeter



6x0,75l **21,95** Euro



Die Fastenzeit beginnt: Fastensäfte von Beutelsbacher

- Gemüsecocktail** 6 x 0,7l 18,95 Euro
Milchsauer vergorener Direktsaft aus Gemüse (Möhren, Rote Bete, Sellerie, schwarzer Rettich). Zur Entschlackung und Mobilisierung des Organismus. Wirkt durch die milchsäure Vergärung probiotisch, *demeter*
- Möhrensaft "Rodelika"** 6 x 0,7l 16,95 Euro
Der Beutelsbacher Karottensaft "Rodelika" ist ein Direktsaft ohne Zuckerzusatz aus erntefrisch gepressten, samenfesten Rodelika-Möhren. Der Saft wurde mit etwas Zitronensaft geschmacklich abgerundet, *demeter*
- Tomatensaft** 6 x 0,7l 17,95 Euro
Tomatensaft ist sehr nahrhaft und erfrischend zum Frühstück, als kleine Mahlzeit, für Suppen, Saucen und Cocktails. Besonderheit: Die Tomaten stammen von gentechnikfreiem und samenfestem Saatgut, d. h. nicht aus Hybrid-Samen, *demeter*
- Rote Bete Saft** 6 x 0,7l 17,95 Euro
Sehr hochwertig und wertvoll im Fastenprogramm, mit reichem Pro-Vitamin A Gehalt. Zugleich reich an Kalium, Magnesium und Calcium. Wird verdünnt am besten vertragen und gilt als Kräftigungsmittel bei Blutarmut, nach Infektionen und allgemeiner Schwäche, *demeter*
- Mix Fastensäfte** 6 x 0,7l 17,95 Euro
Mit je einer Flasche Gemüsecocktail, Sauerkrautsaft, Karottensaft, Rote Bete Saft, Karotten-Sanddornsaft und Tomatensaft, *demeter*
- Hähnchen** ca. 1,8-2,5 kg 13,49 Euro/kg
Vom Demeterhof Bäumler aus Hahnbach. Bitte unbedingt vorbestellen! Auslieferung nur in **KW08+09!**

Name _____

Anschrift _____

Kundennummer _____

Übrigens: Wir drucken mit ungiftigem Wachs (Solid Ink) auf FSC-zertifiziertem Papier!



ANLEITUNG ZUM KOKOSNUSS-KNACKEN

Zum Öffnen der Kokosnuss benötigen Sie: Einen Hammer, einen Schraubenzieher, ein Schälchen oder Glas und ein Küchenmesser.

- Zuerst mit Hilfe eines Schraubenziehers in den oberen Dellen der Frucht zwei Löcher machen - mit dem Hammer auf den Schraubenzieher schlagen.
- Die Kokosmilch durch die beiden Löcher ausschütteln und in einem Glas auffangen.
- Danach die Nuss mit dem Hammer öffnen - rund sechs bis acht gezielte Schläge (rundherum der Frucht) sind notwendig, um Sprünge in die Nussschale zu schlagen um diese dann sauber aufmachen zu können.
- Mit dem Messer lässt sich nun das Fruchtfleisch heraus schneiden.

Tipp: Das Kokoswasser ist eine kühle und köstliche Erfrischung, die man nicht wegschütten sollte. Es schmeckt mit Eiswürfeln herrlich erfrischend und wird mit etwas Rum hervorragend zu einem Cocktail verfeinert.

Hutzelhof GmbH · Weißenberg 55 · 92265 Edelsfeld · T 09665-95015 · info@hutzelhof.de · hutzelhof.de · DE-ÖKO-037



Palmkohl-Pasta mit Champignons

Zutaten

1kg Palmkohl, 400g Pasta, 250g Champignons, 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 50g Butter, Saft einer halben Zitrone, 5EL geriebener Parmesan, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Stiele des Palmkohls entfernen und nur die dunkelgrünen Blätter waschen und in ca. 5cm breite Streifen schneiden. Die Schalotten fein würfeln und Knoblauch klein hacken. In der Zwischenzeit die Pasta nach Packungsbeilage al dente kochen. Den Parmesan je nach Geschmack grob oder fein reiben. Die Champignons in etwas Öl anbraten und danach wieder aus der Pfanne nehmen. Hitze etwas reduzieren und Schalotten und Knoblauch in der bereits benutzten Pfanne glasig dünsten. Den Palmkohl dazu geben und nochmal 3 Minuten andünsten. Anschließend die Pilze und ca. zwei Suppenkellen von dem Pasta-Kochwasser hinzufügen und kochen lassen. Zum Schluss Butter, Pasta und etwas Parmesan dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und servieren.

Guten Appetit!



demeter