

Neue Kräfte schöpfen mit einer Gemüsekur von Voelkel

Vertreiben Sie den Winterschlaf aus Ihrem Körper und starten Sie fit in den Frühling. Fasten Sie mithilfe einer Gemüsekur und bringen Sie sich und Ihren Körper wieder in Schwung! Fasten mit Gemüsesäften bedeutet Entschlackung für Körper, Seele und Geist mit wertvollen Bio- und Demeter-Säften. Das Besondere am Saftfasten ist, dass dem Organismus durch Säfte auch Vitamine, Mineralstoffe und (in einem geringen Maß) Kalorien zugeführt werden. Die Stoffwechsellumstellung, zu der der Körper durch das Fasten herausgefordert wird, ist beim Saftfasten daher etwas milder und wird oft als besser verträglich beschrieben.

Seit mehr als 75 Jahren stellt die Bio-Mosterei Voelkel nun schon ihre Naturkostsäfte her. Der feldfrische Demeter-Möhrensaft ist eine ihrer Spezialitäten. In der hauseigenen Gemüsesaftmanufaktur werden die aromatischen Möhren direkt nach der Ernte schonend zu 100% Direktsaft gepresst und anschließend gleich in Flaschen gefüllt. So bleiben der ursprüngliche, vollmundige Geschmack und die Nährstoffvielfalt am besten erhalten. Auch die anderen Gemüsesäfte und Gemüse-moste von Voelkel wie zum Beispiel Tomatensaft, Gemüse-Komposition, Fitness-Cocktail, Sauerkrautsaft oder Hokkaido-Gemüsecocktail bestechen durch ihren naturbelassenen, vollmundigen Geschmack. Sie stehen für die Extraportion Vitalität und sind jederzeit eine genussvolle Ergänzung zur täglichen Ernährung.

Lesen Sie mehr unter: [www.voelkeljuice.de](http://www.voelkeljuice.de)



Anbaupartner Ralf Weber mit Stefan Voelkel auf dem Demeter-Möhrenacker



Das heißt



Genuss aus dem Naturkostfachgeschäft – das spricht dafür:

- Kontrolliert biologischer Anbau ohne Kunstdünger und chemische Spritzmittel
- Artgerechte Tierhaltung und natürliche Futtermittel
- Schonende, werterhaltende Verarbeitung ohne künstliche Zusatzstoffe und Aromen
- Verbot gentechnisch veränderter Organismen
- Bio-Sortiment mit kompetenter Beratung

**[ECHT BIO.]**  
*Winterzeit!*

+++ jetzt für den Newsletter anmelden unter [www.echt-bio.de](http://www.echt-bio.de) +++

**Angebote**  
16.2.-29.2.

Vallée Verte  
**Comté**

mind. 45 % i. Tr., französischer Hartkäse-Klassiker aus Rohmilch, 4-6 Monate gereift



**1,99**  
AKTIONSPREIS  
100 g

Andechser Natur

**Naturjogurts mild**

3,7 % und 1,8 % Fett



**1,29**  
AKTIONSPREIS  
500 g

1 kg € 2,58  
+0,15 Pfand

Voelkel

**Möhrensaft**

aromatischer Saft aus samenfesten Möhren, direkt nach der Ernte feldfrisch gepresst und abgefüllt



**2,19**  
AKTIONSPREIS  
0,7 l

1 l € 3,13  
+0,15 Pfand

**Bio-Chicorée**

Deutschland

**0,59**  
AKTIONSPREIS  
100 g



**Chicorée mit Parmesanhaube**

4 Chicorée, 200 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, 40 g Parmesan, 4 EL Semmelbrösel

Beilage Kartoffelbrei: 500 g Kartoffeln, 20 g Butter, Muskat, Brühe, Pfeffer

Chicorée waschen, den Strunk abschneiden, halbieren und in der Gemüsebrühe 5 Min. garen. Brühe abgießen und aufbewahren. Chicorée in eine gefettete Auflaufform legen, etwas pfeffern und mit der Mischung aus Semmelbröseln und geriebenem Parmesan bestreuen und im Backofen bei 200 °C ca. 15 Min. überbacken. Für den Kartoffelbrei die gekochten Kartoffeln mit Brühe und Butter unter Zugabe von Muskat und Pfeffer zerstampfen.

Mehr Rezepte: [www.echt-bio.de](http://www.echt-bio.de)

**ECHT BIO gibt's gleich nebenan:**

Söbbeke  
**Fruchtjoghurts**

Mandel mit Tonka & Rhabarber-Vanille  
3,8 % Fett i. Milchanteil



**1,69**  
AKTIONSPREIS  
500 g

1 kg € 3,38  
+0,15 Pfand

ErdmannHauser  
**Dinkel Wolken-  
zwieback**

ungesüsst, mit viel Butter gebacken



**2,49**  
AKTIONSPREIS  
200 g

100 g € 1,25



Bruno Fischer  
**Würzl**  
hefefreie Gemüsesuppe,  
ideale Basiswürze

**2,49**  
AKTIONSPREIS  
250 g

100 g € 1,00

Ökoland  
**Linsensuppe**

deftiger Eintopf nach schwäbischer Rezeptur,  
mit Würstchenscheiben



**2,29**  
AKTIONSPREIS  
400 g

1 kg € 5,73

Ökoland  
**Frankfurter  
Würstchen**

herzhaft-frische Würstchen  
für viele Gelegenheiten



**4,49**  
AKTIONSPREIS  
250 g

100 g € 1,80



Beutelsbacher  
**Apfelessig**  
naturtrüb, nicht erhitzt  
und ungefiltert

**2,29**  
AKTIONSPREIS  
0,75 l

1 l € 3,05  
+0,15 Pfand

# Was Gutes für den Winterendspurt

Herzhaft genießen:  
die ECHT BIO -  
AKTIONSANGBOTE!



**RECHT BIO.**

Angebote, solange der Vorrat reicht. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.  
Einzelne Artikel nicht in allen teilnehmenden Läden erhältlich.

Natumi  
**Dinkeldrink**

vegane Milchalternative aus  
dem ganzen Dinkelkorn



**1,79**  
AKTIONSPREIS  
1 l

Allos  
**Amaranth  
Basis-Müsli**

der Energielieferant für einen guten Start  
in den Tag, ohne Nüsse und Trockenfrüchte



**3,49**  
AKTIONSPREIS  
500 g

1 kg € 6,98

**Bio-Brokkoli**

Spanien oder  
Italien

**2,49**  
AKTIONSPREIS  
1 kg

Alle Produkte entsprechen den  
Anforderungen der EU-Öko-Verordnung.



bio-verde  
**FrISChe Tortelli**

ai funghi & classico  
Teigtaschen mit Steinpilzen oder Ricotta  
und Spinat nach italienischer  
Rezeptur gefüllt

**2,99**  
AKTIONSPREIS  
250 g

100 g € 1,20



Riegel Weinimport  
**Suelo**

Tinto & Blanco  
süffiger Rot- oder Weißwein,  
aus den für Spanien typischen  
Rebsorten Monastrell (Tinto) oder  
Macabeo (Blanco) gekeltert

**2,79**  
AKTIONSPREIS  
0,75 l

1 l € 3,72



Toll! Und was gibt es in der nächsten  
Aktion? Jetzt anmelden für den ECHT  
BIO-Newsletter unter [www.echt-bio.de](http://www.echt-bio.de), denn Newsletter-Lesen wissen  
früher, was als nächstes kommt.