

Liebe Leut',

„Die Natur ist die beste Apotheke“, wusste schon Sebastian Kneipp und gerade jetzt am Jahresanfang, wenn die Feiertage vorbei sind und Weihnachtsplätzchen, Braten, Sekt und Co. vertilgt sind, bietet sich eine hervorragende Gelegenheit den Körper von Gift- und Schadstoffen zu reinigen.

„Detox“ lautet hier das Mode- und Zauberwort. Es kommt vom englischen Begriff „Detoxication“ und bedeutet nichts anderes als „Entgiftung“. Wir Kistler finden, dass für die Entgiftung und Entschlackung des Körpers keine Medikamente oder speziellen Kuren nötig sind, denn die Natur bietet einen reichen Fundus an gesunden Lebensmitteln, die Euch nach den anstrengenden Festtagen wieder auf die Beine helfen. Viele Obst und Gemüsesorten, die Ihr in Euren Ökokisten findet, unterstützen den Körper bei der Reinigung. Bananen, Kartoffeln, Spinat, Möhren, Kohlrabi, Fenchel, Petersilie, Rucola oder getrocknete Feigen helfen Euch besonders bei der Entgiftung. Für eine effektive Entschlackung ist es zudem wichtig viel zu trinken. Kräutertees und stilles Wasser haben sich hierbei besonders bewährt und auch unsere leckeren Fasten- und Basenfastenkräutertees bieten genauso wie unsere Gemüsesäfte eine gute Grundlage für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt. Auch empfehlenswert ist eine kräftigende Gemüsebrühe zum Beispiel aus Möhren, Zucchini und Lauch. Sie gibt Kraft und ist gerade jetzt in der kalten Jahreszeit besonders lecker.

Für diejenigen, die es saftig mögen bietet unser Smoothie Angebot eine leckere Alternative zum bissfesten Obst oder Gemüse. Wir stellen Euch in jeder Woche drei Smoothie-Varianten in rot, grün oder gelb vor, die wir Euch als Komplettset liefern, sodass Ihr Euch nur noch um die Zubereitung kümmern müsst. Im grünen Smoothie-Paket findet Ihr zum Beispiel Mangold, Banane, Mango und Maracuja aus denen Ihr Euch einen köstlichen Detox-Drink zaubern könnt. Neben dem „Detox“-Trend machen zur Zeit auch vegane Lebensmittel mehr und mehr Karriere. In unserer neuen Rubrik „Veganer Start ins neue Jahr“ stellen wir Euch viele köstliche und gesunde Lebensmittel für eine Ernährung ohne tierische Bestandteile vor. Neben Müsli, Hülsenfrüchten, Alternativen zu Remoulade und Mayonnaise findet Ihr hier auch Schokolade, Brotaufstriche, Suppen und Soßen für eine vegane Ernährung.

Tolle Ideen für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung bieten auch unsere „Köchelkisten“. Unter dem Reiter „Ökokisten“ findet Ihr auf unserer Homepage verschiedene leckere Rezepte. Wir packen das Rezept und alles was Ihr frisch für die Zubereitung benötigt in eine Ökokiste und liefern das Rundum-Sorglos-Paket bei Euch ab. Für Euch heißt es jetzt nur kochen und guten Appetit.

Übrigens haben wir auch Eure Ökokiste hinsichtlich des Papierverbrauchs entschlackt. Da die meisten von Euch per Internet bestellen und sich auf unserer Homepage über aktuelle Angebote und Neuheiten informieren, haben wir beschlossen unser Monatsangebot und unsere Rezepte nicht mehr in Papierform in die Kisten zu packen. Wenn Ihr, aber wie bisher Angebote und Rezepte druckfrisch in Eurer Kiste haben wollt, könnt Ihr uns gerne eine Nachricht zukommen lassen und wir packen Euch das Monatsangebot und die Rezepte wie gewohnt ein.

Wir wünschen Euch eine gesunde Zeit
Eure Kistler vom Boßhammersch Hof