

## Notfallbevorratung:



Getreide abgepackt im Alu-Verbundbeutel mit ca. 7 kg Inhaltsgewicht. Da die Beutel luft-, licht- und dampfdicht verschweißt werden (Sauerstoff wird mittels Absorber entzogen), ist der Inhalt je nach Sorte Jahre bis Jahrzehnte haltbar und kann somit auch gut verborgen gelagert werden.

Wir empfehlen die Lagerung der gefüllten Alu-Verbundbeutel in einer 60 ltr Plastiktonne (Schutz vor Nagetieren). Fünf Alu-Verbundbeutel mit je 7 kg Inhalt haben Platz und können dort sicher transportiert und aufbewahrt werden. Das Fass hat zwei abklappbare Transportgriffe. Der Deckel mit Dichtung schließt das Fass luft- und wasserdicht. Die Tonne ist lebensmittelecht und kann auch verwendet werden zur Sauerkrautherstellung, Pökelfleisch, etc. Leergewicht ca. 3,5 kg, Höhe 63 cm, Durchmesser der Öffnung oben 32,5 cm. **Preis 60 ltr-Plastiktonne (leer) inkl. Deckel und Verschlussring: 32.- €**



### 1. Bio-Getreide und Gemüsesamen reinsaartig

Produkt	Preis 7 kg	Hinweise	<h2 style="color: blue; text-decoration: underline;">Empfehlung</h2> <p>1 Plastiktonne gefüllt mit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Winterweizen (7 kg)</li> <li>• Winterroggen (7 kg)</li> <li>• Winterdinkel (7 kg)</li> <li>• Amaranth (7 kg)</li> <li>• Leinsamen (7 kg)</li> <li>• Gemüsesaatgut-Paket</li> </ul> <p>Versandfertig und lagerfähig verpackt.</p> <p><b>296.- € *</b> incl. MwSt. zuzüglich Versandkosten</p> <p>Eigene Zusammenstellungen der Gebinde möglich.</p> <p>Wiederverkäufer bitte per Email (siehe unten) anfragen!</p>
Leinsamen	45 €	keimfähig, reinsaartig	
Dinkel	38 €	keimfähig, reinsaartig	
Weizen	28 €	keimfähig, reinsaartig	
Roggen	28 €	keimfähig, reinsaartig	
Amaranth	48 €	keimfähig, reinsaartig	
Hafer	35 €	keimfähig, reinsaartig	
Reis	34 €	biologischer Langkornreis	
Gemüsesaatgut:	20 verschiedene Gemüsesamen aus kontrolliert biologischem Anbau. In Haushaltsgrößen verpackt. <b>Preis pauschal: 77 €</b>		
<p><i>Inhalt:</i> Markerbse, Buschbohne, Weißkohl, Gurke, Kürbis, Mairübe, Grünkohl, Kohlrabi, Rote Rübe, Porree, Paprika, Karotte, Zucchini, Winterhecke Zwiebel, Zuckermais, Möhre, Mangold, Kopfsalat, Pflücksalat, Eissalat</p> <p><b>Alle Preise inklusive MwSt. zuzüglich Versandkosten. Preisänderungen vorbehalten.</b></p> <p><b>*) Bitte beachten: Aufgrund der steigenden Weltmarktpreise sind dies nur Richtpreise. Aktuelle Preise bitte immer erfragen.</b></p> <p>Lieferung bei Neukunden nur gegen Vorkasse, bei Bestandskunden auf Rechnung.            Versand der Verbundbeutel erfolgt grundsätzlich nur in der Tonne.            Versandkosten nach Österreich, Deutschland: bis 40 kg 35.- €, jede weitere Tonne 20.- €            Bankverbindung: Andreas Kreutner, Kontonummer 75386670, BLZ 60000 bei der PSK-Bank            Überweisungen aus dem Ausland: IBAN AT56600000075386670, BIC OPSKATWW</p>			

Verwendungstipps zur gesunden Ernährung in schwierigen Zeiten und vieles mehr erfahren Sie auf den [Autark-werden-Seminaren](#). Mit der Bestellung erhalten Sie Anbauanleitung und weitere nützliche Verwendungstipps.

Nützliche Links:

- Autark werden ([www.autark-werden.at](http://www.autark-werden.at))
- Innova ([www.innova-zivilschutz.com](http://www.innova-zivilschutz.com))
- Tauschkreise (z.B. [www.talentenetztirool.info](http://www.talentenetztirool.info))

# Autark werden

## 2. Amaranth und Imayca-Bohnen

**Amaranth** war in frühen Zeiten eine der Grundnahrungsmittel der Inkas, Azteken und Mayas. Mit der Kolonialisierung kam diese alte Kulturpflanze nach Europa und wird auch in Österreich kontrolliert biologisch angebaut. Amaranth ist kein Getreide, sondern gehört zu der Familie der Fuchsschwanzgewächse und bildet als einjährige Pflanze, die bis zu drei Meter hoch wachsen kann, eine Vielzahl gehaltvoller Körner. Zur Aussaat reicht 1 kg Saatkörner für 10.000 m<sup>2</sup> (1 ha) Ackerland.

Amaranth ist als Lebensmittel besonders interessant aufgrund der erstklassigen ernährungsphysiologischen Werte:

- Wertvolles Eiweiß durch hohen Anteil an lebenswichtigen Aminosäuren (besonders Lysin), ebenso Baustein für das Glückshormon Serotonin
- Hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren
- Hoher Gehalt an Spurenelementen und Mineralien wie Kalzium, Magnesium und Eisen
- Glutenfrei, daher für Weizenallergiker geeignet.

Die **IMAYCA Bohne** (rote Bohne) gehört zur Gattung der Hülsenfrüchte. Bei der Ernährung spielen Hülsenfrüchte eine lebensnotwendige Rolle, da besonders viel Eiweiß enthalten ist und diese glutenfrei sind. Da Bohnenschalen harntreibend wirken, werden sie bei Nieren- und Blasenerkrankungen eingesetzt.

- Bohnen sind äußerst nahrhaft und sättigend
- Hoher Eiweißgehalt und damit ein guter Fleischersatz
- Enthält viele pflanzliche Ballaststoffe (wirkt Cholesterinbildung vor)
- Reich an Eisen und Folsäure
- Hoher Anteil an Schönheitsvitaminen Niacin und Pantothenensäure (sorgt für gesunde Haut)

Amaranth und Bohnen sind reinsaatig und keimfähig und können für den Wiederaanbau ausgesät werden. Es empfiehlt sich eine Keimprobe.

In einer eigenen zusammengestellten lebensmittel-echten Bevorratungstonne für sicheren Transport und Lagerung (z.B. Schutz vor Nagern) erhalten Sie beide wertvollen Lebensmittel ebenfalls haltbar verpackt in luftdicht verschlossenen Aluverbundbeutel (Verpackungsbeschreibung siehe Rückseite). Damit sind die wertvollen Lebensmittel über Jahre haltbar und keimfähig.



## Empfehlung

• 3 x 7 kg Amaranth	Versandfertig und lagerfähig verpackt: <b>345,00 € *</b> inkl. MwSt. zuzüglich Versandkosten
• 2 x 7 kg Bohnen	
• zusätzlich eine geeignete Handmühle für Amaranth, Getreide und Öl-Saaten.	
• 60 ltr. Plastiktonne, lebensmittelecht	

\* Preisänderungen vorbehalten. Liefer- und Zahlungsmodalitäten siehe Rückseite.