

Ökokiste Schwarzach  
Am See 9  
97359 Schwarzach  
DE-ÖKO-037  
Tel: 09324/1030  
Fax: 09324/4729  
E-Mail:  
info@oekokiste-schwarzach.de  
Internet:  
www.oekokiste-schwarzach.de

# KUNDENBRIEF KW 16/2017

## ÖKOKISTE



Aus der  
Region!



Liebe Leut',

die Zeit um die Osterfeiertage wird von jedem anders verbracht. Die einen nutzen die Tage für einen Kurzurlaub, um etwas Ruhe oder Abstand vom Alltag zu finden. Die anderen steigen aufs Rad, gehen in die Berge oder verbringen die Tage zuhause in der Region mit der Familie oder mit guten Freunden. So eignet sich die Zeit nach Ostermontag bestens dafür, mal bei uns auf dem Gärtnerhof vorbeizuschauen.

In der KW 16 startet unser alljährlicher **Jungpflanzenverkauf**. Von **Dienstag 18.04. bis Samstag 10.06. (Montag bis Freitag 10 bis 17 Uhr, Samstag 10 bis 14 Uhr)** bieten wir Ihnen eine reiche Auswahl von Jungpflanzen. Zugegebenermaßen geht es das Frühjahr derzeit etwas kühl an. So benötigen unsere Tomatenpflanzen noch einige Tage Sonne und Wärme, um für den Verkauf bereit zu sein. Aber für den Großteil unserer Jungpflanzen ist es jetzt genau passend. Über Ihren Besuch in Schwarzach freuen wir uns sehr.

Ebenso bitten wir Sie, schon mal unseren **Pflanzentauschmarkt am Samstag, 13.05.** im Kalender anzustreichen. Bringen Sie Ihre überzähligen Pflanzen und Gartenartikel mit und sehen Sie, was die anderen Ihnen zum Tausch anzubieten haben. Lassen Sie sich überraschen!

Ihr *Ferdinand Plietz* und das Team der Ökokiste

### Bio-Saatgut ...

**...direkt von unserem Gärtnerhof.**  
**Benötigen Sie Saatgut für Ihren Garten?**

Dann besuchen Sie unseren Onlineshop. Bei dieser Vielfalt ist garantiert für jeden etwas dabei. Egal ob Bohnen, Tomaten, Zucchini u. v. m.: alles für die perfekte Saatgutplanung für Ihren Garten finden Sie auf unserer Webseite. Schauen Sie mal rein und lassen Sie sich inspirieren zu neuen Geschmackshorizonten.



Besuchen Sie  
uns auf  
**Facebook**

Liefertagsverschiebungen nach dem 1. Mai

KW 18

**Di. 02.05.17: heute keine Ökokisten-Lieferung**  
**Mi. 03.05.17: heute Lieferung der Dienstagskunden**  
**Do. 04.05.17: heute Lieferung der Mittwochskunden**  
**Fr. 05.05.17: heute Lieferung der Donnerstagskunden**  
**Sa. 06.05.17: heute Lieferung der Freitagskunden**

ÖKOKISTE Schwarzach  
RARITÄTEN GÄRTNERHOF  
Bio-Lebensmittel vom Plietz

lädt alle  
**Pflanzenliebhaber**  
ein zum  
**Pflanzentauschmarkt**

Ein Tag, an dem jeder seine überzähligen Pflanzen und Gartenartikel mitbringen und vor Ort tauschen kann!  
Außerdem Jungpflanzenverkauf (mit mehr als 300 verschiedenen Tomatensorten!)

**Termin: am Samstag, den 13.05.2017**  
9:00 Uhr - 16:00 Uhr

**Ort: Gärtnerhof Veit Plietz**  
Am See 9  
97359 Schwarzach

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

[www.oekokiste-schwarzach.de](http://www.oekokiste-schwarzach.de)





Bild und Text: chefkoch

## Spargel in Basilikum-Spargel-Sauce

**Zutaten:** 1 kg Spargel, 1/2 Liter Gemüsebrühe, 1 Zwiebel(n), 30 g Butter, 1 Bund Basilikum, 50 g Schmand oder Joghurt, Salz und Pfeffer, Muskat, Zucker, Limettensaft

**Zubereitung:** Den Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. Die Schale 10 Minuten in 1/2 Liter Brühe kochen. Die Spitzen vom Spargel abschneiden. Die Hälfte der Stangen in kleine Stücke schneiden, und beiseite stellen. Den Rest wie gewohnt kochen, 10 Minuten vor Ende der Kochzeit die Spargelspitzen dazu geben. Die Spargelstückchen mit der gewürfelten Zwiebel in einer Pfanne mit heißer Butter glasieren, dann 200 ml Spargelbrühe vom Auskochen der Schalen dazu geben und 10 Minuten zugedeckt kochen. Basilikumblätter und Schmand dazu geben und die Sauce fein pürieren. Mit Salz, Muskat, Zucker und Limettensaft abschmecken. Kurz heiß werden lassen, dann den gekochten Spargel mit der Sauce überziehen und heiß servieren. Dazu passen Kartoffeln und wahlweise gebratener Lachs oder panierte Schnitzel. Guten Appetit!

### Spargelzeit in Schwarzach ab KW 16

348 Spargel / kg **18,90 €**  
 348 Spargel / im Bund /500 g **8,95 €**

## Fenchel-Paprika Smoothie mit Frucht und Würze – auch als kalte Suppe verwendbar

**Zutaten:** 1/2 Knolle Fenchel, 1 rote Paprika, 1 kleine Banane, 1/2 Grapefruit, 1 TL Sesamöl, 1 Msp. Meerrettich, 1 gestrich. TL mittelscharfer Senf, 1 gestrich. TL Kurkuma, 1 Prise Nelkenpulver, 1 Prise (scharfes) Paprikapulver, 1 Prise Salz

**Zubereitung:** Den Fenchel und die Paprika waschen, in grobe Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Die

### Wichtige Kundeninformation

Bis auf Weiteres sind leider **keine Demeter-Molke-reiprodukte** der **Dorfgemeinschaft Hohenroth** verfügbar. Wir sind auf eine andere Demeter-Vollmilch umgestiegen und liefern zwischenzeitlich Frischkäse von Weißenhörner. Dies kann mehrere Wochen andauern



geschälte Banane und Grapefruit in Stücken hinzufügen. Ebenso die anderen Zutaten hinzufügen und dann bis zur 1-Liter Marke mit kaltem Wasser auffüllen. Bei höchster Stufe den Mixer 2 Minuten lang laufen lassen. Reicht als Smoothie für

zwischen durch für 2-4 Personen. **Tipp:** Kann auch als kalte Suppe serviert werden. Für Rohköstler ist es durchaus eine Hauptmahlzeit für 1-2 Personen. Als kalte Vorspeise/kalte Suppe kann man es in einer kleinen Schale für 4-6 Personen servieren. Bild und Text: chefkoch

## Regionale Lieferanten im Portrait: Die Genießermanufactur



Die Genießer Sabine Hennek und Thomas Luciw denken sich raffinierte Rezepturen für hochwertige biologische Würzmittel in Pastenform aus. Langjährige kulinarische Erfahrung ergänzt sich bei ihnen perfekt mit der Lust am Kochen, mit der Neugier an alchemistischen Prozessen und der Freude am Experimentieren. Kochen mit Leidenschaft, Genießen mit gesunden Zutaten, das ist für beide ein sinnlicher Genuss. Ob dies „nur“ Alltagsgerichte sind, oder das Schmurgeln mit Freunden, Fertigkram kommt ihnen nicht in den Topf. „In 20 Minuten kann schon etwas Leckeres mit maximalem Geschmack gezaubert werden“, so Thomas, der am liebsten Gerichte im Wok, in der Tajine, auf dem Grill oder im Backofen zubereitet.

### Die Kunst kulinarischer Kreation

Eine feine Nase, ein sensibler Gaumen und ein Händchen für Gewürze, dies sind seine wichtigsten Werkzeuge, um kulinarische Kreationen ersinnen zu können. Gewürzt mit Phantasie und kaufmännischem Know-How entstehen hier hochkarätige und einzigartige Würzmittel.

### Feinste Bio-Qualität

Seit Anbeginn lagen hohe Qualitätskriterien zu Grunde: Beste Bio-Rohstoffe, möglichst regional, schonend verarbeitet. Nachhaltig, ehrlich, fair und volldeklariert. Die Zutaten werden vor jeder Produktion frisch zusammengestellt, wertschonend verarbeitet und natürlich konzentriert. Ideal ist, wenn die Zutaten „um die Ecke“ kommen, denn für Genusswerke werden nur ausgereiftes Obst und Gemüse verwendet. Aromatische Kräuter und Gewürze werden von ausgewählten und langjährigen Lieferanten bezogen. Im Internet auf [die-genießermanufactur.de](http://die-genießermanufactur.de)

### Einige Empfehlungen der kulinarischen Kreationen:

6841 Chili-Paste Classic Hot, 46 g-Glas	<b>3,99 €</b>
6843 Chili-Paste Diablo, 46 g-Glas	<b>2,99 €</b>
6845 Hähnchengewürzpaste, 50 g-Glas	<b>2,99 €</b>