



# KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

## ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 18.8.18

### Käse der Woche: Morbier

Art.-Nr. 5503



Morbier kann sowohl für die kalte als auch für die warme Küche verwendet werden. Aufgrund seiner Schmelzeigenschaften und der fein-würzigen Geschmacksnote ist dieser Käse vor allem für Nudelaufläufe und Lasagne-Gerichte aber auch für Quiches, würzige Torten und Omeletten zu empfehlen. Zum Kombinieren eignen sich Nüsse, Aprikosen, Pilze und grüne Salate sowie gedämpfter Spargel. Für den puren Genuss empfehlen sich ländliches Mais- und Weizenbrot und Wein.

45 % Fett i. Tr. – Frankreich

2,99

€/ 100 g  
29,90 / 1kg

### Holunderblüten Sirup

Art.-Nr. 5606

Regionale Holunderblüten  
aus der Rhön. 0.5l

5,99  
€/ 0,5l



## HALLO KISTENLIEBHABER !

Es ist jedes Jahr das Gleiche:  
Wenn die Erntemengen am höchsten sind, befinden sich die meisten unserer Kunden im Urlaub. Nur von Ende Juli bis Ende September können wir in Deutschland wirklich aus den Vollen schöpfen, bevor das Sommergemüse abgeerntet ist.

Seit KW29 gibt es wieder heimische Äpfel und die ersten Sommerkürbisse wurden ungefähr zeitgleich reif. Mais, Bohnen, Kohl, Fenchel, Karotten – alles wird geerntet. Im September neigt sich Fruchtgemüse-Saison dem Ende entgegen und Tomaten, Paprika, Chili, Auberginen, Peperoni lassen wieder fast ein Jahr auf sich warten. Zuerst endet grundsätzlich die Gurken-Ernte. Meistens sind die Pflanzen schon im August altersschwach und von Krankheiten und Schädlingen angegriffen. Erstklassige Gurken und vor allem Blumenkohl zu erzeugen zählt zur Champions-League des Bio-Anbaus.

Ferdinand Plietz

Ihr Ferdinand Plietz

## TOMATENVERKOSTUNG



Führung durchs Tomatenparadies mit allerlei Anbau-Tipps und abschließender Verkostung von rund 100 Sorten.

Samstag, 18.8.18, 15-17 Uhr

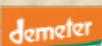
18,- € p. P. gegen Vorkasse

Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl

regionaler Bio-Lieferdienst

**ÖKOKISTE**

BRINGT BIO INS HAUS



Beste BIO-Qualität - für Sie zertifiziert.

Unser Unternehmen ist BIO-Zertifiziert durch DE-ÖKO-037



# DIESEN MONAT FÜR SIE IM ANGEBOT

Gültig bis 1.9.18

## Agavendicksaft flüssig

Art-Nr. 6666

Agavendicksaft ist ein alternatives Süßungsmittel, das sich vielseitig einsetzen lässt. Sehr mildes Aroma mit abgerundetem, leicht malzig-karamelligem Geschmack. **500 ml.**



statt 4,79

4,29  
€/500 ml



statt 6,99

6,29  
€/1,5 l



## Waschmittel Color Mint Lemon

Art-Nr. 9524

Die besondere, energiesparende Sonett-Methode des Verseifens ohne Zufuhr von Energie und der Einsatz von Ölen und ätherischen Ölen zu 100 % aus kontrolliert biologischem Anbau sind wesentliche Qualitätsmerkmale des Waschmittels Color. **1,5 l**



## 7 Zwerges Kindersaft

Art-Nr. 8041

verschiedene Fruchtformen aus allen Regionen der einheimischen Pflanzenwelt - Baum, Busch, Strauch und Wurzeln - zu einer wohlschmeckenden Komposition zu vereinen. Mit 89 % Frucht- und 11 % Möhrensaft ist 'Unser Original', im Sinne einer ganzheitlichen Ernährung, speziell auf die Bedürfnisse und den Geschmack des wachsenden Kindes abgestimmt. **0,7 l**



statt 3,29

2,89  
€/0,7 l



## Falafel, natur

Art-Nr. 7333

Köstliche Falafel-Mischung, hergestellt aus der Speise-Platterbse, angebaut in der Nähe von Wertheim.

250 g.

3,99  
€/250 g



## Kartoffel-Püree

Art-Nr. 7323

2x115 g



statt 2,49

2,29  
€/2x115 g

## REZEPT-TIPP

### Bohnen-Karotten-Gemüse

#### Zutaten:

500 g	Buschbohnen	500 g	Karotten
1	Zwiebel	0,25 l	Gemüsebrühe
	Öl		Bohnenkraut

Bohnen putzen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Karotten schälen und in Scheiben schneiden.

Die gewürfelte Zwiebel in etwas Öl glasig anbraten.

Nun die Bohnen und Karotten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen.

Kurz anschmoren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze nun nach Geschmack ca. 20 bis 30 Minuten, je nach Dicke der Karottenscheiben und köcheln lassen. Guten Appetit!



## Klare Suppe

Art-Nr. 7331

4,79  
€/250 g

demeter

RARITÄTEN  
GÄRTNEREI  
Veit Pletz

DER PROFI RÄT

Wichtiger Tipp!



Heute haben wir den wichtigsten aller Tipps für Sie!

Nutzen Sie die kurze Tomatensaison und essen Sie unsere Raritas-Tomaten. Es geht schneller als Sie glauben ... schon ist wieder Winter und es gibt nur noch Wasser-“Tomaten“.

Mein Sohn Ferdinand hat seinen Worten nach schon mindestens 25 kg gegessen - keine Übertreibung!



## Tomaten Raritas

Art-Nr. 404

4,20  
€/500 g

Herausgeber: Ökohiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Pletz - Gewerbering-Nord 6 - 97359 Schwarzach a. Main - BIO-Zertifikat-Kontrollnummer: DE-ÖKO-037 - Amtsgericht Würzburg - HRA 7292 - Ust. IDNr. DE175907955  
Eigenerzeugung: Raritätengärtnerei & Demeter-Gärtnerei Veit Pletz - Am See 9 - 97359 Schwarzach a. Main - Demeter Betriebsnummer: 17520 Redaktion: lauterbach kreativbetreuung e.K. - oehokiste@kreativbetreuung.de

Alle Artikel sind im Internet unter [shop.oehokiste-schwarzach.de](http://shop.oehokiste-schwarzach.de) oder telefonisch via 09324 - 978 99 0 bestellbar (Anruf ins deutsche Festnetz, Kosten variieren nach Anbieter) zum angegebenen Preis. Alle Preise in EUR inkl. gesetzl. MwSt. zzgl. Versandkosten bestellbar. Informationen zur Lebensmittelkennzeichnung finden Sie durch Eingabe der Artikelbezeichnung oder -nummer im Suchfeld unter [shop.oehokiste-schwarzach.de](http://shop.oehokiste-schwarzach.de). Die Abgabe der Artikel erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht und ohne Dekoration bzw. Belegen. Texte und Abbildungen von uns, unseren Partnerbetrieben, fotolia, pixabay oder cheffkoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

regionaler Bio-Lieferdienst  
**ÖKOKISTE**  
BRINGT BIO INS HAUS