



# KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

## ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 29.9.18

### Bio Zisch, verschiedene Sorten

Die BioZisch Limonaden sind die prickelnde Erfrischung aus dem Hause Voelkel. Damit hat BioZisch hohe Ansprüche an ökologische und nachhaltige Werte. BioZisch steht für eine Lebenseinstellung mit eigener Meinung und eigenem Verständnis von dem, wie unsere Welt nachhaltig zu gestalten ist, heute, morgen und für die Zukunft.

Deutschland, 700 ml



statt 1,99

1,79

€/0,7l



### Olivenöl Kapantaidakis

Art-Nr. 7113

Bio-Olivenöl aus kleinbäuerlicher Landwirtschaft auf Kreta, direkt vom Erzeuger bezogen. Passt zu warmen Gerichten, kalt zu Salaten oder einfach mit Brot.

Griechenland, 500 ml

11,95

€/500 ml



## VIELEN DANK FÜR IHREN BESUCH AUF DEM HOFFEST!

Das Hoffest war für uns ein voller Erfolg! Wie hat es Ihnen beim Hoffest gefallen? Bitte senden Sie uns eine kurze E-Mail oder Ihren Kommentar auf Facebook oder Instagram.

Haben Sie unserem Großhändler Weiling beim Hoffest gesehen? Er stellte verschiedene Fair-Trade-Projekte für Bananen und den sizilianischen Trauben-Erzeuger Don Luigi vor. Volle Transparenz ist uns ein wichtiges Anliegen. Möglichst jedes Produkt sollte bis zum Erzeuger zurückzuverfolgen sein und „ein Gesicht“ haben. Die Reiseberichte zu den Erzeugern nach Sizilien und Italien finden Sie auf dem BLOG. **Zusätzlich finden Sie in den Kisten mit Obst Trauben und Bananen, damit Sie zum Gesicht der Erzeuger auch noch einen Geschmack auf der Zunge haben. Guten Appetit.**

F Plietz

Ihr Ferdinand Plietz

## WOCHENEND-AUSHILFEN GESUCHT



Möchte ihr Kind sich etwas **dazuverdienen**?  
Wir suchen fleißige **Unterstützer zum Flyerverteilen**.  
Bitte sprechen Sie uns an.



Beste BIO-Qualität - für Sie zertifiziert.  
Unser Unternehmen ist BIO-Zertifiziert durch DE-ÖKO-037

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

# ERNTEDANK

GEMÜSE-  
HOCH-ZEIT

SCHNELL NOCH  
ZUGREIFEN BEI:

- Zucchini
- Tomaten
- Fenchel
- Paprika
- Blumenkohl

VORFREUDE AUF:

- Kürbisse
- Rüben
- Feldsalat
- Endivien-Salat



An Erntedank trifft das Ende der Sommerkulturen auf den Saisonstart der Winterkulturen. Nutzen Sie das reiche Angebot der Mutter Natur und genießen die Fülle an verschiedenen Obst- und Gemüsesorten!

## REZEPT-TIPP

### Feiner Reissalat

**Zutaten:**

200 g	Reis	1/2	Paprikaschote, rot
200 g	Kochschinken	30 g	getrocknete Tomaten
225 g	Joghurt	150 g	Crème Fraîche
1 EL	Weißwein		Zitronensaft

Reis in kochendes Salzwasser geben und etwa 20 Minuten aufquellen lassen. Schinken in Streifen schneiden, Trauben halbieren und entkernen und Bananen in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Salatsoße Joghurt, Crème fraîche und Weißwein verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit den Salatzutaten vermengen und den Salat gut durchziehen lassen.

Guten Appetit!

#### Zitronensaft

Art-Nr. 8049

Das natürliche Vitamin C der sorgsam ausgewählten Zitrusfrüchte macht diesen Direktsaft zu einer ganz besonderen Spezialität. 200 ml



1,79  
€/ 200 ml



demeter

RARITÄTEN  
GÄRTNEREI  
Veit Plietz

DER PROFI RÄT

Gemüse-Saat



Anfang September können **Radieschen, Schnittsalat** und **Spinat** gesät werden. **Feldsalat** für die Frühjahrsernte sät man bis spätestens 20. September.

Man sollte darauf achten, dass man für den Herbst geeignete Sorten wählt. Jetzt ist auch Pflanzzeit für **Knoblauch, Rhabarber** und mehrjährige **Kräuter**.

