



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 06.10.18

Käse der Woche: St. Barbara

Art-Nr. 5599



Der St. Barbara ist ein sahnig-cremiger Schnittkäse mit Rotkulturrinde, der aus frischer Vollmilch und feiner Sahne hergestellt wird. Er ist angenehm, mild-würzig im Geschmack und entwickelt durch die natürliche Rotkulturrinde sein typisches Aroma. **Deutschland, min. 52 % Fett i. Tr.**

3,19
€/ 100 g
31,90 / 1kg

Lammsbräu Urstoff

Art-Nr. 8353



Satt goldgelb die Farbe, glanzklar mit einer weißen, cremigen Schaumkrone. Geruch von zarten Röstnoten. Ausgewogen malzbetont mit einer feinen Hopfennote. Überraschend vollmundig weich und angenehm rezent ausklingend.

0,5l

statt 1,29 €

1,09
€/ 0,5l



HALLO KISTENLIEBHABER !

Vor wenigen Wochen flatterte eine Zeitschrift in mein Büro, die ich Ihnen nicht vorenthalten möchte. Das Magazin *köstlich vegetarisch* beinhaltet sehr ausgefallene saisonale Rezepte und allerlei Infos rund ums Kochen.

Köstlich vegetarisch

Nr. 27460
Herbstliche Landküche

4,50
€/ Zeitung



Alle Rezepte aus *köstlich vegetarisch*, die ich bislang probiert habe, waren phänomenal lecker. Sie werden staunen, was man beispielsweise aus Brot so alles machen kann.

Außerdem freue ich mich, die nächste Veranstaltung der Ökokiste ankündigen zu können: wir konnten Prof. Dr. Ralf Otterpohl als Referenten gewinnen. Er wird einen Vortrag über „Das neue Dorf“ halten. Es geht um Urbanisierung und das Verhindern der Landflucht. Genauere Infos um Kasten unten.

Ferdinand Pietz
Ihr Ferdinand Pietz

DAS NEUE DORF



Vortrag über Urbanisierung und das Verhindern der Landflucht



von Prof. Dr. Ralf Otterpohl am 10.10.2018 um 19:30 Uhr
im Pfarrheim Arche, Am Stadtgraben 10, 97359 Schwarzach

regionaler Bio-Lieferdienst

ÖKOKISTE

BRINGT BIO INS HAUS



Beste BIO-Qualität - für Sie zertifiziert.

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

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

Gefüllter Hokkaido-Kürbis

Zutaten:

1	Hokkaido-Kürbis	1	Lauch
200 g	Hackfleisch	1	Tomate
handvoll	Petersilie	2 Zehen	Knoblauch
1 EL	Tomatenmark	2 EL	Crème fraîche
100 g	Feta-Käse		

Vom Kürbis Deckel abschneiden und Kerne ausschaben. Bis auf eine ca. 1 cm dicke Wand das Fruchtfleisch ausschaben. Leeren Kürbis kommt mit Deckel 15 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen.

Lauch schneiden, Knoblauch hacken, Tomate würfeln, Hackfleisch und klein geschneitztes Kürbisfleisch gut anbraten, Gemüse und Tomatenmark hinzugeben wenn das Fleisch durch ist. Gehackte Petersilie und Crème fraîche einrühren. Masse in den Kürbis füllen, zwischen durch Fetakäse-Stücke einstreuen. Kürbis mit Deckel bei 180 Grad 20 Minuten lang backen. Zum servieren in 4 Spalten schneiden und mit einer Schnittlauch-Rahmsauce servieren.

Griechischer Schafsfeta

Art-Nr. 5859

Lecker zu Salat und Olivenöl. Griechenland, 180 g

2,99
€/ 180 g



demeter

RARITÄTEN
GÄRTNEREI
Veit Plietz

DER PROFI RÄT

Letzte Tomaten



Die Tomatenpflanzen tragen die letzten Früchte. Sind diese noch nicht reif, enthalten sie das giftige Alkaloid Solanin, das sich mit zunehmender Reife zurückbildet.

Sie können das Ausreifen der grünen Früchte beschleunigen, indem Sie die Pflanze in eine Folienhaube einpacken oder die Fruchtstände auf andere Weise schützen.

Neu gebildete Blüten entfernen Sie besser, damit alleine die Früchte von den Nährstoffen profitieren können.

