



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 13.10.18

Käse der Woche: Wiesenzauber

Art-Nr. 5557

Ein milder, cremiger Käse mit einer frischen Kräuternote. Im Toggenburg gibt es viele Kleinbauern, denen Philipp Müller gerne die Bio-Milch abnimmt. Er kennt jeden Bauern persönlich. Seine Käserei wird im kleinen Familienbetrieb geführt.

Liebevoll hat Philipp Müller den Wiesen Zauber

entwickelt. Es hat ein Jahr gedauert, bis die Kräutermischung für ihn perfekt war.

Schweiz, min. 53 % Fett i. Tr.

3,29

€/ 100 g
32,90 / 1kg



Magazin köstlich vegetarisch

Art-Nr. 27460

Das Magazin köstlich vegetarisch beinhaltet sehr ausgefallene saisonale Rezepte und allerlei Infos rund ums Kochen. Ab sofort können Sie die aktuelle Ausgabe „Herbstliche Landküche“ (September/Oktober 2018) erstellen.

4,50

€/ Zeitung



HALLO KISTENLIEBHABER !

Am Sonntag feiern wir in Deutschland das Erntedankfest, ein absolutes Highlight für uns Gärtner. Zum Ende der Saison bli-
cken wir auf unser Werk - und nach diesem Mega-Sommer kön-
nen wir mehr als zufrieden sein. Die regionale Vielfalt ist um
diese Jahrzeit am höchsten.

In der katholischen Kirche ist das Erntedankfest seit dem
3. Jahrhundert belegt. Da die Ernte je nach Klimazone zu
verschiedenen Zeiten eingebracht wird, gab es nie einen
einheitlichen Termin. Die katholische deutsche Bischofs-
konferenz legte 1972 den ersten Sonntag im Oktober als
Termin fest, ohne diese Festlegung für alle Gemeinden ver-
bindlich auszusprechen.

Erntedankfeste gab es schon in vorchristlicher Zeit. Ver-
gleichbare Riten sind aus Nordeuropa, Israel, Griechenland
und dem Römischen Reich überliefert. **Im Judentum feiert
man das Schawuot: das Wochenfest nach Beginn der Ernte - und
das Sukkot: das Laubhüttenfest im Herbst am Ende der Lese.**

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



Beste BIO-Qualität - für Sie zertifiziert.

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

regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS

DIESEN MONAT FÜR SIE IM ANGEBOT

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. **1,5l**



statt 6,99

6,29

€/1,5l

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



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. **0,7l**



statt 3,29

2,89

€/0,7l

Kartoffel-Püree

Art-Nr. 7323

2x115 g



statt 4,29

2,29

€/2x115g



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



REZEPT-TIPP

Rote Beete-Apfel Salat

Zutaten:

- | | | | |
|------|-----------------|---|------------------|
| 1 | Rote Beete | 1 | Apfel |
| 1 TL | Saure Sahne | | Salz und Pfeffer |
| | Obstessig | | Öl |
| | Gummihandschuhe | | |

Mit Gummihandschuhen die Rote Bete schälen und in ganz kleine Würfel schneiden. Den Apfel nach belieben entkernen und ebenfalls ganz klein würfeln. Alles mischen, mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl würzen und anschließend noch etwas saure Sahne untermischen.



Saure Sahne

Art-Nr. 5034

0,69
€/200 g



demeter

RARITÄTEN
GÄRTNEREI
Veit Plietz

DER PROFIRÄT

Chili-Pflanzen überwintern

Chilis zu überwintern ist anspruchsvoll, lohnt sich aber allemal. Manche Pflanzen können bis zu 10 Jahre alt werden.

Sobald die nächtlichen Temperaturen auf 12 Grad oder weniger fallen, müssen die Pflanzen ins Haus. Bei 8 Grad wird es bedrohlich. Die besonders scharfen Sorten sind oft kälteempfindlicher als die milden.

Überwintern können Chilis am einfachsten in der Wohnung. Ideal ist ein helles Zimmer mit einem großen Südfenster.

Ein beheizter Wintergarten oder Gewächshaus ist eine noch bessere Wahl. Bei wenig Licht und Temperaturen unter 15 °C sind Chilis besonders anfällig gegenüber Krankheiten.

