



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



Wurdies Zitronentee

Art-Nr. 7840

Herrlich wärmender Tee für die kalte Jahreszeit, bestehend aus Malve, Zitrone und mehr. Wurzelgräbers Blütenparadies ist eine der Lieblingsmarken der Familie Plietz. Hochwertige Kräuter und Gewürze in der umweltfreundlichen Papiertüte. **Abgepackt in Bayern.**

3,79
€/ 50 g



HALLO KISTENLIEBHABER !

Diesen Mittwoch referiert in Schwarzach der Bauingenieur Prof. Dr. Ralf Otterpohl über „Das neue Dorf - Vielfalt leben, lokal produzieren, mit Natur und Nachbarn kooperieren“. In seinem gleichnamigen Buch beschreibt der Wissenschaftler eine kreative Synthese der Vorteile von Stadt und Land, er zeigt Alternativen zum anonymen Leben in den Großstädten und zur Entfremdung von lohnabhängiger Arbeit auf.



Vortrag am 10.10. um 19:30 Uhr
Pfarrheim Arche - neben der Kirche
(Eintritt auf Spendenbasis)

Besuchen Sie uns auch an unserem Stand auf der Genussmacher Messe in der Posthalle Würzburg am 27. und 28. Oktober. Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht das hautnahe Erleben von Geschmack in all seinen Facetten.

Wir freuen uns auf Sie!

Ferdinand Plietz
Ihr Ferdinand Plietz

WOCHENEND-AUSHILFEN



GESUCHT



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

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



statt 3,39
2,99
€/ 32,3 g

Yogi Tee Halswärmer

Art-Nr. 7855
Gut für den Hals: Ein sanfter, leicht fruchtiger, süßer Tee, verfeinert durch die Zugabe von Orangenschalen, Fenchel, Thymian und Ingwer. **32,3 g**



Gültig bis 03.11.18



LECKER

statt 3,39
2,99
€/ 500 g

Sultaninen Art-Nr. 6552
Leckere getrocknete Weintrauben – eingelegt in Sonnenblumenöl. **500 g**

Seitan-Medaillons

Art-Nr. 5236
Kaum zu glauben, dass diese Medaillons aus Weizeneiweiß bestehen! Saftig im Biss und eine einzigartig fleischige Textur. Sie schmecken einfach unglaublich „echt“ und sind daher nicht nur für Veggies eine deftige Fleischalternative. **175 g**



statt 3,99
3,59
€/ 175 g

Reis-Kokosdrink

Art-Nr. 5212
Hergestellt aus südeuropäischem Bio-Reis und dem Mark der Kokosnuss – ohne Zusatz von Zucker. Einfach pur und eisgekühlt aus dem Glas genießen. **1 l**



statt 2,99
2,59
€/ 1 l

Kokos- & Mandelmus mit Dattel

Art-Nr. 6961

Diese nussig-süße Verführung zaubert ein ganz besonderes Aroma in Ihre Speisen! Exotisches Kokosmus in Kombination mit aromatischen Mandeln und der leichten Süße von Datteln – ein herrlicher Genuss! Ganz ohne zusätzliche Fett und Zucker. **250 g**

statt 6,99
6,39
€/ 250 g



REZEPT-TIPP

Knoblauch-Rosmarin-Kartoffeln

Zutaten:

- 1 kg kleine festkochende Kartoffeln
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Zweig/e Rosmarin
- Salz, Pfeffer und Olivenöl

Knoblauch pressen und mit üppig Olivenöl in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schälen und so mit dem Öl verrühren, dass sie von allen Seiten glänzen. Rosmarin darauf legen. Bei 190° backen und alle 10 Min. vorsichtig durchrühren, um die Kartoffeln wieder mit Öl zu überziehen. 30-60 Min. braten, damit die Kartoffeln eine hellbraune Farbe bekommen.

Guten Appetit!

Olivenöl Kapanaidakis Art-Nr. 7113

Bio-Ölivenöl aus kleinbäuerlicher Landwirtschaft auf Kreta, ohne weitere Umwege vom Erzeuger bezogen. **Griechenland, 500 ml**



11,95
€/ 500 ml

demeter

RARITÄTEN
GÄRTNEREI
Veit Plietz

DER PROFIRÄT

Salat für Übergangszeit

Endivie: Der perfekte Salat für die noch warmen, aber auch schon kalten Tage bis zum Winter

Die Endivie kann roh als Salat verzehrt oder auch warm als Spinat zubereitet werden. Sie besitzt einen verhältnismäßig hohen Gehalt an Mineralstoffen, Folsäure und Vitamin A. Der enthaltene Bitterstoff Lactucopikrin hat eine harn- und galletreibende sowie appetitanregende Wirkung. Inulin ist günstig für die Darmflora und stärkt somit das Immunsystem. **So kommen Sie gut durch die Übergangszeit!**



Endiviensalatkopf
Art-Nr. 126

2,35
€/ Stück