



# KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

## ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 20.10.18



### Käse der Woche: Aurora Herbstkäse

Art-Nr. 5583

Unser Herbst Saisonkäse - Oliven, Tomaten und Rosmarin sorgen für eine mediterrane Note und verleihen dem jungen Gouda einen herrlich aromatischen Geschmack.

Niederlande, 50 % i. Tr.

2,19

€/ 100 g  
21,90 / 1 kg

### Fleisch vom Naturlandhof Lehner

#### Lampaket

Art-Nr. 11314

Lieferung erfolgt in KW46

Bestellschluss am 1. Nov.

#### Hähnchen

Art-Nr. 7545

Lieferung erfolgt in KW43

Bestellschluss am 19. Okt. um 9 Uhr.



31,90

€/ 1 kg

Abb.: Servierbeispiele



13,95

€/ 1 kg

## HALLO KISTENLIEBHABER !

Innerhalb so kurzer Zeit habe ich die Klima-Anlage im Auto noch nie auf Heizung umstellen müssen. Nach einem besonders heißen Sommer ist die Temperatur rapide gefallen - brrrr!

Wir sind gespannt auf den bevorstehenden Winter. Eine längere Phase mit Temperaturen unter Null und Bodenfrost wäre vorteilhaft für den Gartenbau. In dieser Saison gab es nämlich besonders viele Schädlinge, deren Population durch einen rauen Winter deutlich dezimiert wurde. Die Natur ist durch das ungewöhnlich trockene Klima im vergangenen Sommer aus den Fugen geraten. Ein kalter Winter wäre eine Art guter Neustart.

♦ ♦ ACHTUNG LIEFERTAGSVERSCHIEBUNG WEGEN FEIERTAG ♦ ♦

Keine Lieferung an Allerheiligen am Do., 1. Nov.

Belieferung der Donnerstags-Kunden am Freitag, 2. Nov.

Belieferung der Freitags-Kunden am Samstag, 3. Nov.

Ferdinand Pietz  
Ihr Ferdinand Pietz

## GENUSSMACHER-MESSE



Besuchen Sie nächstes Wochenende unseren Stand auf der Genussmacher Messe in der Posthalle Würzburg:

Samstag, 27. Okt. 11 - 22 Uhr    Sonntag, 28. Okt. 11 - 18 Uhr

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 03.11.18

## 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



statt 6,99  
**6,39**  
€/ 250 g

## 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**

## 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**



statt 3,39  
**2,99**  
€/ 32,3 g



## Sultaninen

Art.-Nr. 6552

Leckere getrocknete Weintrauben - eingelegt in Sonnenblumenöl. **500 g**

statt 3,39  
**2,99**  
€/ 500 g



statt 2,99  
**2,59**  
€/ 1 l

## 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**

## REZEPT-TIPP

### Pastinaken-Kürbis Suppe

#### Zutaten:

|       |                  |        |                     |
|-------|------------------|--------|---------------------|
| 1 EL  | Olivenöl         | 15 g   | Butter              |
| 1     | gehackte Zwiebel | 1 EL   | Zitronensaft        |
| 250 g | Möhren           | 250 g  | gehackte Pastinaken |
| 250 g | Kürbis           | 900 ml | Gemüsebrühe         |

Zwiebel in Öl und Butter in einem großen Topf leicht anbraten. Geschnittene Möhren mit Pastinaken hinzugeben. Geschälten und kleingehackten Kürbis unterrühren. Zudecken und bei mittlerer Hitze 5 Minuten mit anbraten. Jetzt die Brühe zugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen lassen und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte dann weich sein!

Danach das Ganze abkühlen lassen, alles fein pürieren. Sollte die Suppe noch etwas zu dick sein, Wasser hinzugeben. Zum Servieren wieder erhitzen und mit dem Zitronensaft abschmecken.

### Sauerrahmbutter

Art.-Nr. 5030

Diese Sauerrahmbutter verdankt ihren unvergleichlichen Geschmack bester Bio-Milch von ausgewählten Bauernhöfen. **250 g**



statt 2,69  
**2,69**  
€/ 250 g



demeter

RARITÄTEN  
GÄRTNEREI  
Veit Plietz

DER PROFI RÄT

## Gehölze umpflanzen

Jetzt können alle unempfindlichen Gehölze umgepflanzt werden - also alle Wildgehölze sowie Rosen und Obstbäume.

Die Herbstpflanzung hat den Vorteil, dass die Gehölze im Frühjahr schon Wurzeln gebildet haben. Dadurch haben sie im neuen Jahr einen deutlichen Wachstumsvorsprung.

#### Profi-Tipp

Nach dem Pflanzen gut Angießen, mindestens zwei große Gießkannen. Ein Gießbrand verhindert, dass das Wasser wegläuft. Die Wurzelscheibe sollte z.B. mit Laub abgedeckt werden, damit der Boden vor Frost geschützt ist.

