



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 17.11.18

Käse der Woche: Glücksmomente - würzige

Art-Nr. 5730

Aus frischer Bio Heumilch wird bei natürlicher Reifung im neuen Ziegelgewölbekeller mit optimalem Klima hergestellt. Der Käse hat ein extrem breites Aroma, das jeder Kenner lieben und schätzen wird. Deutschland 48 % i. Tr.



2,79

€/ 100 g
27,90 / 1 kg

Hähnchen 13,95
Art-Nr. 7545 €/ 1kg

Hähnchenbrust 3,89
Art-Nr. 11226 €/ 100 g

Hähnchenschenkel 3,79
Art-Nr. 11227 €/ 100 g

Hähnchenflügel (6 Stück) 11,90
Art-Nr. 11228 €/ 1kg



HALLO KISTENLIEBHABER !

Diese Woche finden Sie das Weihnachtsangebot in Ihrer Ökokiste. Sichern Sie sich schnell einen Adventskalender oder das Fleisch für Ihr Festmahl am Weihnachtsabend.

Erfahrungsgemäß werden einige Artikel bald ausverkauft sein. Dieses Jahr können Sie verschiedene hochwertige Geschenksets erstehen, falls Sie noch nichts für Ihre Liebsten haben: unsere Imkerei Brauns packt leckere Honigkollaktionen; von Bio Planète gibt's erstklassige Speiseöle und vom Aschaffburger Kosmetik-Hersteller benecos Kosmetiksets für Sie und Ihn. Es ist für jeden etwas dabei. Bitte schreiben Sie uns Ihre Wünsche und Anregungen.

In den Jugendstil-Räumen des Restaurants B. Neumann direkt neben der Würzburger Residenz findet zwischen 9. und 11.11. das 5. Würzburger Yogafestival statt. Wir werden mit einem Stand dort vertreten sein und freuen uns sehr auf die Veranstaltung. Sie können sicherlich noch Tickets reservieren, wenn Sie dabei sein möchten.

Ferdinand Pletz
Ihr Ferdinand Pletz

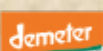


WIR BILDEN AUS!

Ab 1.9.19 Ausbildung zum/zur Kaufmann/frau im E-Commerce

JOB ANGEBOT

Du möchtest in ein aufgeschlossenes Team hineinwachsen und anspruchsvolle, vielseitige Aufgaben übernehmen? Dann bewirb dich schnellstmöglich bei uns!



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

Lebenbaum Ceylon Schwarztee

Art-Nr. 7802

Tees aus Sri Lanka haben ein unvergleichlich feines Aroma - mit einer leichten Zitronennote. Unser Ceylon-Tee begleitet Sie vom frühen Morgen bis in die Abendstunden. **20 Beutel**



statt 2,79

2,49

€/ 20 Beutel



Gültig bis 08.12.18

Zwergenwiese Bruschesto

Art-Nr. 6835

Als Aufstrich, für eigene Sandwichkreationen, als Gewürz für Dressings, Dips und Saucen geeignet. **160 g**

statt 2,69

2,49

€/ 160 g



barnhouse Krunchy'n' Flakes Frucht

Art-Nr. 6407

Wunderbar knusprig und doch locker und leicht mit Früchten. **250 g**

statt 3,99

3,79

€/ 375 g



benecos Natural Handcream classic sensitiv

Art-Nr. 92

Für ein rundum gepflegtes Gefühl für streichelzarte Haut. Mit allergenfreiem, natürlichen Duftöl. **75 ml**



statt 1,99

1,79

€/ 75 ml



statt 3,99

3,69

€/ 250 g



bioladen Erdnüsse

Art-Nr. 771

Schonend geröstete Erdnüsse aus Ägypten. **250 g**

REZEPT-TIPP

Grünkohl-Gulasch-Topf

Zutaten:

400 g	Rindergulasch	2 EL	Rapsöl
2	Möhren	300 g	Grünkohl
1	Zwiebel	2 EL	Tomatenmark
100 ml	Weißwein	1 Dose	passierte Tomaten

Lorbeerblätter, Nelken, Kümmel

Das Gemüse klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch bei starker Hitze rundherum anbraten. Mit Wein ablöschen, Tomatenmark und passierte Tomaten hinzugeben. Den Deckel schließen und für 30 Minuten mit den Gewürzen köcheln lassen. Nun das Gemüse hinzugeben und für weitere 30-60 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch weich genug ist. Je nach Lust und Laune Kartoffeln oder Reis dazu kombinieren.

Guten Appetit!

Rapsöl

Art-Nr. 7125
500 ml

3,99

€/ 500 ml



NomaVita
Foodcoaching | Stressmanagement

Martina Amon
staatl. geprüfte Diätassistentin
Sozialpädagogin
Stressmanagementtrainerin

demeter

RARITÄTEN
GÄRTNEREI
Veit Plietz

DER PROFI RÄT

Feldsalat-Saison

Feldsalat ist anspruchslos, sollte jedoch nicht zu stark gegossen werden, damit sich keine Krankheiten entwickeln.

Am besten bei Sonnenschein gießen, damit die Blätter schnell abtrocknen. Den Boden zwischen den Reihen unkrautfrei und locker halten.

Feldsalat zur Ernte kurz über der Wurzel abschneiden, so dass die Blätter zusammenbleiben.

Wenn man einzelne Blätter zupft, wächst der Feldsalat weiter und kann mehrmals beerntet werden.

Feldsalat ist nicht lange lagerfähig. Wenn man ihn gut wäscht und abtrocknet, die schlechten Blätter entfernt und ihn in leicht feuchtes Küchenpapier einschlägt, kann er sich bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden. Leicht welker Salat kann wieder aufgefrischt werden, indem man ihn vor dem Verzehr in Wasser legt.

Herausgeber: Ökokiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Plietz - Gewerbering - Nord 6 - 97359 Schwarzach a. Main - BIO-Zertifikat-Kontrollnummer: DE-ÖKO-037 - Amtsgericht Würzburg - HRA 7292 - Ust. IDNr. DE175907955
Eigenerzeugung: Raritätengärtnerei & Demeter-Gärtnerei Veit Plietz - Am See 9 - 97359 Schwarzach a. Main - Demeter Betriebsnummer: 17520 - Redaktion: lauterbach kreativbetreuung e.K. - oekokiste@kreativbetreuung.de

Alle Artikel sind im Internet unter shop.oekokiste-schwarzach.de oder telefonisch via 09324 - 978 99 0 bestellbar (Anruf ins deutsche Festnetz, Kosten variieren nach Anbieter) zum angegebenen Preis. Alle Preise in EUR inkl. gesetzl. MwSt. zzgl. Versandkosten bestellbar. Informationen zur Lebensmittelkennzeichnung finden Sie durch Eingabe der Artikelbezeichnung oder -nummer im Suchfeld unter shop.oekokiste-schwarzach.de. Die Abgabe der Artikel erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht und ohne Dekoration bzw. Beilagen. Texte und Abbildungen von uns, unseren Partnerbetrieben, fotolia, pixabay oder cheffkoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.