



# KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

## ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 24.11.18

### Käse der Woche: Maronitaler

Art-Nr. 5480

Der Roggenburger Bio Maronitaler ist ein feiner mild- säuerlicher Schnittkäse mit knackigen Maroni- und Walnussstückchen im Käseteig, die ein feines Nussaroma verströmen.  
50 % Fett i. Tr. – Deutschland



2,19

€/ 100 g  
21,90 / 1kg

### Fruchtschnitte Kokos

Art-Nr. 7640

Der intensive Kokosgeschmack kombiniert mit dezenter Agavensüße macht diese Fruchtschnitte zu einem einzigartigen Geschmackserlebnis! Die helle Kokos-Füllung, ummantelt mit feinen Oblaten sorgt für einen angenehmen Biss. Der perfekte Snack für Kokosliebhaber! 40g



0,99

€/ 40g



## HALLO KISTENLIEBHABER !

Vergangenen Sonntag war Sankt Martin. Womöglich haben Sie mit Ihrem Kind eine Laterne gebastelt und am Martinsumzug teilgenommen.

Können Sie sich an die Geschichte vom Heiligen Martin erinnern? Martin von Tours wurde im Jahr 317 in Savaria (Römisches Reich) geboren. Die Region liegt im heutigen Ungarn. Gegen seinen Willen musste er als junger Mann zum Militär. Als 17-Jähriger war Martin im heutigen Norden Frankreichs stationiert. An einem eiskalten Wintertag ritt er zum Stadttor hinaus und traf einen armen Mann, der keine Kleider trug. Martin nahm kurzerhand sein Schwert und zerteilte seinen Mantel in der Mitte. In der folgenden Nacht erschien ihm Jesus im Traum - bekleidet mit dem halben Mantel, den er dem Bettler gegeben hatte.

Mir gefällt diese Geschichte, weil sie uns kurz vor Weihnachten daran erinnert, Gutes zu tun und uns selbst nicht über andere zu stellen. Die passende Martinsgans liefern wir in KW51 (Bestellschluss: 07.12.18)

Ferdinand Plietz

Ihr Ferdinand Plietz



Training - Ernährung- Regeneration

## 3 X EMS-TRAINING ZUM PREIS VON 2!

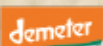
Sie erhalten den Rabatt ab Anmeldung gegen Vorlage Ihrer letzten Ökokisten-Rechnung innerhalb der letzten 2 Monate.

Wörthstr. 13, 97082 Würzburg

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 8.12.18



## Zwergenwiese Bruschesto

Art-Nr. 6835  
Sie eignet sich für Sandwich Kreationen, zum Kochen und Verfeinern, für Dressings, Dips und Saucen  
**160g**

statt 2,69

**2,49**

€/ 160 g



## benecos Handcreme classic sensitiv

Art-Nr. 9206  
Die bewährte Lieblingshandcreme von benecos behält ihre Pflegeformel, erscheint aber im neuen Gewand! Sie bietet natürliche Pflege für zarte Hände mit einer allergenarmen natürlichen Parfümkomposition. Ideal für jeden Tag – egal ob zuhause, unterwegs oder in Schule & Büro! **75 g**

statt 1,99

**1,79**

€/ 75 ml



## Lebensbaum Ceylon Schwarztee



Art-Nr. 7802



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

statt 2,79

**2,49**

€/ 20 Beutel

## barnhouse Krunchy 'n' Flakes Frucht

Art.-Nr. 6407  
Vierfacher Fruchtgenuss! Brombeere, Himbeere, Cranberry und Apfel dürfen hier zeigen, wie fabelhaft sie sich ergänzen - eine runde Komposition, die mit ihrer feinen Fruchtsäure genial zur Süße der Krunchy-Basis passt! **375 g**

statt 3,99

**3,79**

€/ 375 g



## Bioladen Erdnüsse

Art-Nr. 771

statt 3,99

**3,69**

€/ 250 g



## REZEPT-TIPP

### Gemüsereis im Römertopf

#### Zutaten:

250 g	Reis	1	Paprika
1	Zwiebel	1	Knoblauchzehe
1	Zucchini, ca. 500g	200 g	TK-Erbsen
500 ml	Gemüsebrühe		

Den Römertopf wässern. Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Zucchini würfeln und zusammen mit Erbsen und Reis im Römertopf vermischen. 500 ml Gemüsebrühe dazugießen. Mit Kurkuma, Curry, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Im kalten Ofen auf die unterste Schiene stellen und bei 180°C Ober-/Unterhitze für 80 Minuten garen.

Zum Reis passen Bifteki, Gyros, Fleischpflanzerln oder Gemüsepfannen. Auch als vegetarisches Hauptgericht geeignet.

Guten Appetit!



## Parboiled Reis weiß

Art-Nr. 6353

2,99

€/ 500 g

demeter

RARITÄTEN  
GÄRTNEREI  
Veit Plietz

DER PROFI RÄT

## Gemüse-Lagerung

Als Lagergemüse eignen sich jeweils die späten Sorten von Möhren, Weißkohl, Porree, Sellerie und anderen Gemüsearten.

Geerntet wird an einem trockenen Tag. Für die Gemüselagerung werden Verschmutzungen mit einer Bürste entfernt, das Gemüse wird jedoch nicht gewaschen.

Optimal sind Lagertemperaturen knapp über dem Gefrierpunkt und eine hohe Luftfeuchtigkeit um 95 %.

