



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 15.12.18



2,59

€/ 100 g
25,90 / 1 kg

Käse der Woche: Heumilchkaiser Pfeffer

Art-Nr. 5607
Pfeffriger Heumilch-Käse aus der Region Wilder Kaiser, Tirol. Sahnig-würzig mit zartem Schmelz und Pfefferkörnern in Teig und Pfefferrinde.
Österreich 45 % Fett i. Tr.



Erdnussmus

Art-Nr. 6954

Als Brotaufstrich, zur Verfeinerung von asiatischen Gerichten, für pikante Saucen, Erdnussuppe, Erdnusscookies, Dips und vielem mehr! 250 ml



2,99

€/ 250 g
11,96 / 1 kg



19,90
€/ 1 kg

Peking-Ente

Art-Nr. 7551

24,90
€/ 1 kg

Weihnachtsgans

Art-Nr. 7550

BESTELLSCHLUSS
AM 9.11

HALLO KISTENLIEBHABER !

Mit jedem Kauf von Milch und Backwaren der Dorfgemeinschaft Hohenroth unterstützen Sie jahrelang das SOS-Kinderdorf. Die Zusammenarbeit mit unserem Partner endet nun. Der Grund ist aus Sicht der Dorfgemeinschaft erfreulich: die Erzeugnisse sollen künftig in der näheren Umgebung vermarktet werden, weil die Nachfrage genügt und der Weg nach Schwarzach weit ist. **Das ist ökologisch sinnvoll und absolut nachvollziehbar.** Wir wünschen dem Unternehmen weiterhin viel Erfolg!



Die Vollmilch im Tetra-Pack ersetzen wir durch Flaschenmilch der Schrozberger Milchbauern (Art.-Nr. 5000)

1,59
€/ 1 l
0,16 / 100 ml

Schrozberg liegt bei Rothenburg (Tauber) und somit nur ein Stück weiter entfernt als Hohenroth. Der Frischkäse stammt von Weißenhörner und Quark von Berchtesgadener. **Damit haben wir ausgezeichnete Alternativen für Sie gefunden!**

Ferdinand Pletz
Ihr Ferdinand Pletz



WIR BILDEN AUS!

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



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

Gültig bis 22.12.18



statt 2,89

2,49

€ / 700 ml
0,36 / 100 ml



Familienpunsch

Art-Nr. 8654

Diese wohlschmeckende Mischung aus naturtrübem Apfelsaft, Kirschsafte, Holundersaft, Aroniasaft, Orangensaft und edlen Gewürzen zeichnet sich durch die feine milde Note aus. 700 ml

benecos Naturkosmetik-Set for men only Art-Nr. 8671

Der ultimative Frischekick zum Durchstarten mit Eisenkraut-hydrolat und Power aus 7 erlesenen Bio-Extrakten. 250 ml



Chocolate und Love Geschenkdose Sea Salt

Art-Nr. 7625

Die Geschenkdose Sea Salt enthält die Sorten Rich Dark, Orange und Sea Salt. Butter aus kontrolliert biologischem Anbau. 165 g Dose

11,99

€ / Dose



statt 10,99

8,99

€ / 250 ml



Sommer Dinkel-Vanille-Kipferl

Art-Nr. 8537 150 g

2,59

€ / 150 g

Linea natura Dominosteine

Art-Nr. 8540 125 g

3,29

€ / 125 g

Linea natura Pfeffernüsse

Art-Nr. 8536 125 g

3,49

€ / 125 g

Rosengarten Lebkuchenherzen

Art-Nr. 8534 125 g

3,49

€ / 125 g

Wurz Reis-Kokos-Leckerli

Art-Nr. 8535 125 g

3,69

€ / 125 g

REZEPT-TIPP

Süßkartoffel-Kürbis Lauchsuppe

Zutaten:

200 g	Kürbis	250 g	Champignons
1/2	Lauch	1/2	Zwiebel
1/2	Süßkartoffel	1	Möhre
2 EL	Kernmischung	1 EL	Balsamicoessig
1 Pack.	Schmand		Gemüsebrühe

Gemüse schneiden, erst Zwiebeln, dann restliches Gemüse im Topf scharf anbraten. Wasser mit Gemüsebrühe aufgießen, Gewürze hinzugeben, Deckel schließen und 25 Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Schmand hinzugeben, pürieren, nach Bedarf würzen. Dann Pfanne erhitzen, Kerne ohne Fett anrösten bis sie Farbe annehmen. Champignons vierteln und in Öl ausbraten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und etwas Balsamicoessig ablöschen. **Bon Appetit!**



NomaVita
Foodcoaching | Stressmanagement

Martina Amon
staatl. geprüfte Diätassistentin
Sozialpädagogin
Stressmanagementtrainerin



demeter

RARITÄTEN
GÄRTNEREI
Veit Plietz

DER PROFIRÄT

Schwarzwurzel-Saison

Schwarzwurzel (auch Winterspargel) kommt ursprünglich aus Spanien, ist mit Löwenzahn verwandt und wurde lange Zeit als Heilpflanze genutzt.

Ihr Nährwert entspricht in etwa dem von Bohnen und Erbsen. Die Erntezeit beginnt, wenn die Blätter welk werden.

Beim Schälen verliert das Gemüse klebrigen Milchsaft, der lästige Flecken hinterlassen kann. Es empfehlen sich Gummihandschuhe und eine Schürze. Sie können die Wurzel 20 bis 25 Minuten in mit Essig und Kümmel gewürztem Wasser kochen. Danach lässt sich die Schale leicht abziehen.

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. ID.Nr. 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.

regionaler Bio-Lieferdienst

ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS