



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 12.01.19

2,49

€/ 100 g
24,90 / 1 kg



Käse der Woche: Scheunen-Rebell

Art-Nr. 5558

Der Duft einer saftigen Ananas wird von Honig, Rahm und hellem Karamell umspielt. Am Gaumen bilden Kaffee, Bitterschokolade und Röstzwiebel die dunkelaromatische Fortsetzung. Durch den kompakten, zart schmelzenden Teig blitzen im Abgang freche, salzige Momente hervor.

Deutschland,
min. 50 % Fett i. Tr.

Krunchy Zartbitter Nuss

Art-Nr. 6413

Hochedle Zartbitterschokolade und geröstete Haselnusshälften verleihen dieser Krunchy-Variante einen ganz besonderen Geschmack! Milchfrei gebacken.

500 g

5,99

€/ 500 g
1,20 / 100 g



HALLO KISTENLIEBHABER !

Fröhliches neues Jahr und nur die besten Wünsche für Sie und Ihre Familie!

Haben Sie die Zeit „zwischen den Jahren“ gut verbracht? Mein Team und ich haben eine Woche die Füße hochgelegt und uns ausgeruht. Die Energie brauchen wir auch, denn dieses Jahr steht einiges an.

Wenn Sie Ihre Rechnung umblättern, werden Sie sehen, dass sich die Rückseite verändert hat. Sie finden dort immer quartalsweise unsere Terminübersicht mit sämtlichen Veranstaltungen und Informationen zur Lieferung.

Es lohnt sich allemal, gelegentlich ein Blick auf die Rückseite der Rechnung zu werfen, um informiert zu bleiben. Wenn Sie sich aufgrund von Feiertagen nicht sicher sind, wann Ihre Lieferung kommt, kann ein Blick auf die Quartalsübersicht sehr aufklärend sein.

Ferdinand Pietz
Ihr Ferdinand Pietz



NEUJAHRSGRÜß



Wir hoffen Sie hatten einen erfolgreichen Start ins neue Jahr und wünsche Ihnen alles Gute für 2019!

Und nicht vergessen:
Bio ist wichtig für Ihre Gesundheit und die Umwelt!



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 02.02.19



Ananas-Stücke im Glas

Art-Nr. 7359

Das Klima im Westen Sri Lankas bietet optimale Bedingungen für den Anbau tropischer Früchte. Die sonnenreifen Exoten werden direkt nach der Ernte in lokalen Betrieben verarbeitet - alles in sorgfältiger Handarbeit.
720 ml



5,99 € / 720 ml



Grüne Harmonie

Grüne Harmonie

Art-Nr. 7812

Grüner Tee regt die subtilen Aspekte des Körpers an, sondern auch den Geist in einem Zustand bewusst entspannter Gelassenheit hält. 30,6 g

statt 3,39

3,19

€ / 30,6 g



Blütenhonig mit Haselnuss

Art-Nr. 6910

Leckerer Honigaufstrich von der befreundeten Imkerin Christine Brauns Honigschätze aus Wiesenbronn. 250 g

4,59 € / 250 g
18,36 / 1 kg



Olivenöl Hamalakis Agourelo

Art-Nr. 7118

Pikant-fruchtiges Bio Olivenöl erster Güteklasse aus der Messara auf Kreta. Leichtbitterer und scharfer Abgang (Unfiltriert). 500 ml



10,99 € / 500 ml
21,98 / 1 l



Chia-Samen

Art-Nr. 6541

Chiasamen können - in Wasser gequollen - pur gegessen werden, lassen sich wie andere Ölsaaten aber vielfältig verwenden als Zugabe in Backwaren, Müslis oder Nachspeisen. Traditionell werden Chiasamen in Fruchtsäfte eingerührt. 210 g

statt 3,39

2,99

€ / 32,2 g

REZEPT-TIPP

Endiviensalat mit Topinamburchips und Rote-Bete-Dressing

Zutaten:

- 1 Kopf Endiviensalat
- 4 Topinambur
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Parmesan

Für das Dressing:

- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 150 g griechischer Joghurt
- 1 Rote Beete, entsaftet
- 1 TL Honig

Endiviensalat putzen, waschen und trocken, in grobe Streifen schneiden und auf den Tellern anrichten. Topinambur schälen, feine Scheiben reiben, mit Salz, Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Öl und Knoblauch für ca. 5 Minuten ausbraten. Parmesan grob hobeln. Topinamburscheiben und Parmesan auf den Salat geben. Rote Beete entsaften oder pürieren, mit den restlichen Zutaten fürs Dressing vermengen und über den Salat geben.



NomaVita
Foodcoaching | Stressmanagement

Martina Amon
staatl. geprüfte Diätassistentin
Sozialpädagogin
Stressmanagementtrainerin



RARITÄTEN GÄRTNEREI

Veit Plietz

DER PROFI RÄT

Winterjasmin blüht



Je nach Witterung öffnet er seine strahlend gelben Blüten zwischen Dezember und Januar und blüht oft bis in den April. Nur bei anhaltendem Frost legt Winterjasmin eine Blühpause ein.

Er sollte ein wenig vor Wind und strengem Frost geschützt gepflanzt werden. Ein sonniger bis leicht schattiger Platz ist ideal.

Wer möchte, kann Winterjasmin auch in einen Kübel pflanzen und diesen wie andere Topfpflanzen mit Vlies oder Matten schützen. Winterjasmin sollte regelmäßig im April nach der Blüte zurückgeschnitten werden.



Bildquelle: pflanzenbes-timmung.info

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. Belegen. Texte und Abbildungen von uns, unseren Partnerbetrieben, fotolia, pixabay oder cheffkoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.