



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 19.01.19

Käse der Woche: St. Barbara

Art-Nr. 5599

Der St. Barbara ist ein sahnig-cremiger Schnittkäse mit Rotkulturrinde, der aus frischer Vollmilch und feiner Sahne hergestellt wird. Vom Typ her entspricht er einem Butterkäse der französischen Art. Er ist angenehm, mild-würzig im Geschmack und entwickelt durch die natürliche Rotkulturrinde sein typisches Aroma. **Deutschland, 52 % i. Tr.**



3,29

€/ 100 g
32,90 / 1 kg



vegan

Sojasauce

Tamari

Art-Nr. 6637

Tamari ist eine vollwürzige und vielseitige Sojasauce, die in japanischer Tradition natürlich fermentiert. Tamari ist ideal als Grundwürze, Marinade und würziges i-Tüpfelchen vieler Gerichte.

250 ml

statt 4,69

4,49

€/ 250 ml

HALLO KISTENLIEBHABER !

2019 hat erst begonnen und die Neujahrsvorsätze sind ganz frisch.

Was haben Sie sich vorgenommen? Stehen Ihre Ziele in irgendeiner Weise in Zusammenhang zu gesunder Ernährung? Als treue/-r Kunde/Kundin wissen Sie, dass wir der beste Ansprechpartner dafür sind. Wer seine Ernährung umstellen möchte, sich mehr Abwechslung auf dem Teller wünscht oder einfach vielfältiger essen möchte, ist bei der Ökokiste Schwarzach goldrichtig.

Durch die vorgeplanten Ökokisten probieren Sie immer wieder Neues. Schon nach wenigen Wochen werden Sie feststellen, wie die abwechslungsreiche Zusammenstellung Ihren Speiseplan bereichert und Ihr Wohlbefinden gesteigert hat. Für welche/-n Bekannte/-n könnten Sie sich eine Ökokiste vorstellen? Bitte empfehlen Sie uns weiter, damit unser Service Ihrem Umfeld nicht vorenthalten bleibt.

Ferdinand Pletz
Ihr Ferdinand Pletz

VORGEPACKTE KISTEN

Single-Kiste für ca. 15,- €, besteht aus „umkompliziertem“ Gemüse, Salat und Obst für die schnelle Küche, sowie ein bis zwei haltbaren Produkten wie z. B. Nudeln.

Smoothie-Kiste für ca. 8,- €, wechselnd für grüne und fruchtige Smoothies.



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 02.02.19



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

10,99

€/ 500 ml
21,98 / l



Olivenöl Hamalakis Agoureleo

Art-Nr. 7118
Pikant-fruchtiges Bio Olivenöl erster Güteklasse aus der Messara auf Kreta. Leichtbitter und scharfer Abgang (Unfiltriert). **500 ml**

Blütenhonig mit Haselnuss

Art-Nr. 6910
Leckerer Honigaufstrich von der befreundeten Imkerin Christine Brauns Honigschätze aus Wiesbronn. **250 g**

4,59

€/ 250 g
18,36 / 1 kg



statt 3,39

2,99

€/ 32,2 g



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**



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

REZEPT-TIPP

Ofenkürbis mit würziger Hackfleisch-Feta-Füllung

Zutaten:

- | | |
|---------------------------|---------------|
| 2 kleine Hokkaidokürbisse | 2 Schalotten |
| 2 EL Rapsöl | Salz, Pfeffer |
| 400 g Rindertatar | Curry |
| 1 Pk. Feta | Zimt |

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Kürbis halbieren, entkernen und für 15 Minuten mit der offenen Hälfte nach oben auf einem Backpapier in den Ofen geben. In einer Pfanne Öl erhitzen, Tatar mit Schalotten anbraten, würzen und den gewürfelten Feta unter das Hackfleisch heben. Füllung in den Kürbis geben und für weitere 5 Minuten im Ofen backen.



NomaVita
Foodcoaching | Stressmanagement

Martina Amon
stad. geprüfte Diätassistentin
Sozialpädagogin
Stressmanagementtrainerin



RARITÄTEN GÄRTNEREI Veit Plietz

DER PROFI RÄT

Jetzt Wühlmäuse bekämpfen

Im Januar lässt sich der nervenaufreibende Schädling gut bekämpfen, weil das Nahrungsangebot knapp ist und der Nager schnell auf Köder reagiert.

Wenn Sie Wühlmäuse in Ihrem Garten mit einem Stück Karotte oder Sellerie zur handelsüblichen Wühlmaus-Falle locken, stehen die Chancen gut, dass diese bald zuschnappt.

