



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 02.02.19

Käse der Woche: Alpikoner Eichenrinde

Art-Nr. 5517



3,29

€/ 100 g
32,90 / 1 kg



Der ÖMA Alpikoner Eichenrinde ist in Sachen Schweizer Schnittkäse-Sorten in Qualität und Geschmack unübertroffen. Das liegt an der hochwertigen Bio-Milch, die zur Herstellung verwendet wird, und der sorgfältigen Pflege mit Rotkulturen. Schweiz, 49 % i. Tr.



Kokos-Happen

Art-Nr. 7618

Feine Kokos-Füllung in knackiger Schokoladenhülle. Die Kombination aus zartschmelzender Vollmilchschokolade und der exotischen Frische der Kokosnuss ist nicht nur für Kokos-Liebhaber ein Genuss. 50 g

1,29
€/ 50 g

HALLO KISTENLIEBHABER !

Die Ökokiste ist übrigens auch etwas für Singles und Smoothie-Liebhaber. Vor einiger Zeit haben wir zwei neue Ökokisten eingeführt:

Singlekiste, ca. 15,- €

Bestehend aus Gemüse, Salat und weiterverarbeiteten Produkten mit längerer Haltbarkeit. Die Kiste beinhaltet alles für ein gutes Essen und nach dem Kochen bleibt noch etwas übrig, was ohne Weiteres einige Tage bei Ihnen gelagert werden kann.

Smoothie-Kiste, ca. 8,- €

Mixer an, Inhalt rein. Fertig! Das Rezept zum Kisteninhalt finden Sie wöchentlich auf der Startseite des Onlineshops.

Probieren Sie's aus und empfehlen Sie uns an einen befreundeten Single-Haushalt weiter. Sie werden begeistert sein.

Ferdinand Pletz
Ihr Ferdinand Pletz



VOLKSBEGEHREN ZUR RETTUNG DER BIENEN

Vom 31.1. bis 13.2. können Sie im Rathaus Ihre Unterschrift abgeben und damit einen Beitrag gegen der Artenschwund leisten. Sofern etwa eine Million Stimmberechtigte teilnehmen, wird eine ganze Reihe umweltpolitischer Maßnahmen zur Rettung der Bienen gesetzlich verankert.

Bitte machen Sie mit!



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

NUR FÜR KURZE ZEIT



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



Gültig bis 02.02.19



5,99



€/ 720 ml

Ananas-Stücke im Glas

Art-Nr. 7359

Die sonnenreifen Exoten werden direkt nach der Ernte in lokalen Betrieben verarbeitet – alles in sorgfältiger Handarbeit. **720 ml**

Hamalakis Agoureleo Olivenöl

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

500 ml



10,99
€/ 500 ml
21,98 / 1 l



statt 3,39

3,19
€/ 30,6 g

Grüne Harmonie

Art-Nr. 7812
Spuren von Zitronengras, Pfefferminze und Holunderblüten verfeinern diese liebeliche Grüntee-Mischung und verwöhnen den Gaumen. **30,6 g**

REZEPT-TIPP

Postelein-Salat mit Honig-Balsamico-Dressing und gerösteten Sojakernen

Zutaten:

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| 2 handvoll Postelein | Für das Dressing: |
| 1 Rote Beete | 2 EL Olivenöl |
| 1 Petersilienwurzel | 2 EL Balsamicoessig |
| 2 EL Sojakerne | 1/2 TL Honig |
| | Orangenabrieb, Salz, Pfeffer |

Postelein waschen, Rote Beete und Petersilienwurzel darüber raspeln. Sojakerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Alle Zutaten für das Dressing vermengen, über den Salat geben und mit den gerösteten Kernen garnieren.
Guten Appetit!



NomaVita
Foodcoaching | Stressmanagement
Martina Amon
stud. geprüfte Diätassistentin
Sozialpädagogin
Stressmanagementtrainerin



RARITÄTEN GÄRTNEREI

Veit Plietz

DER PROFI RÄT

Winterfeste Beete



So schlagen Sie im Winter beim Gießen zwei Fliegen mit einer Klappe:

Streuen Sie einfach lockeren Schnee auf Ihre Beete. Solange dieser nicht schmilzt, schützt er die Pflanzen vor Frost. Sobald er schmilzt, ist das Beet automatisch gegossen.

