



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 02.02.19

Käse der Woche: Pink Pepper

Art-Nr. 5521

Der PINK PEPPER wird aus bester Bio-Kuhmilch traditionell in einem Käsefertiger aus Kupfer in der Gläsernen Molkerei am Rande des Spreewalds hergestellt. Der runde Laib reift ca. 6 Wochen auf Rotfichtenholzbrettern im Käselager und wird regelmäßig mit Salzlake geschmiert. Der PINK PEPPER wird mit rosa Pfefferkörnern verfeinert und erhält dadurch seinen mild-würzigen Geschmack.
Deutschland, min. 45 % Fett i. Tr.

2,69
€/ 100 g
20,90 / 1kg



statt 3,69
2,99
€/ 700 ml

Pink Grapefruit Saft Art-Nr. 8050

Die säurearme Sweetie - eine traditionelle Kreuzung von Grapefruit mit Pampelmuse mildert und balanciert das Säure-Zuckerhältnis für einen besseren Geschmack.
Reich an Vitamin C.
700 ml

HALLO KISTENLIEBHABER !

Kürzlich war Martina Amon von NomaVita bei uns. Wir arbeiten schon seit einigen Wochen zusammen, im Rahmen dessen erhalten Sie die leckeren Rezepte auf der Rückseite unseres Kundenbriefs (heute auch wieder).

Frau Amon und die Ökokistler sind eine gutes Team, deshalb haben wir uns überlegt, wie wir die Kooperation stärken und Ihnen einen noch größeren Nutzen bringen können.

Selbstverständlich ist uns etwas Tolles eingefallen: Freuen Sie sich auf den Kundenbrief nächste Woche, darin werden Sie von einem Geschenk erfahren. Übrigens haben wir schon eine ganze Reihe Kooperation geschmiedet, z. B. vergünstigtes EMS-Training bei Körperfaction und ein preiswertes Yoga-Massage-Paket von den Glücksbringern. Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

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!

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



glutenfrei
statt 2,79
2,59
€/0,75 l

Streich Paprika Peperoni

Art-Nr. 6807
Pur auf Brot oder mit Joghurt vermischt als Dip oder Dressing lecker. **180 g**



glutenfrei
statt 3,99
3,59
€/500 g

Reisnudeln Fusilli Tricolore

Art-Nr. 6755
Für die Herstellung wird hochwertiger italienischer Reis, Tomaten und Spinat aus biologischem Anbau verarbeitet. Die Produkte sind frei von Gluten. **500 g**

Vulkanlöss weiß

Art-Nr. 8224
Ein besonders reiner, authentischer Wein mit klarer Zitrusfrucht und saftigen Apfelnoten. **0,75 l**



statt 4,99

4,49
€/0,75 l

Grünkernburger Demeter

Art-Nr. 7320
Die Burger-Mischung ist extra bekömmlich, da das Getreide vor dem Mischen im Steinofen röstet. Anschließend wird mit Gemüse, Saaten, Kräutern und Gewürzen verfeinert. Alle Burger sind ohne Weizen. **160 g**



statt 1,99
1,79
€/500 g

Dinkel-Knusperbrezel mit Sesam

Art-Nr. 7681
Extra knusprig! Das Getreide kommt von hiesigen Landwirten und wird frisch vermahlen. **125 g**



statt 2,09
1,99
€/0,75 l



REZEPT-TIPP

Limetten-Kabeljaufilet mit Asiagemüse

Zutaten:

Fisch:

| | | | |
|-----|----------------|---|---------------------|
| 4 | Kabeljaufilets | 1 | Limette in Scheiben |
| 3cm | Ingwer | 2 | Schalotten |

Salz, Pfeffer, Chilli, Bratschlauch

Gemüse:

| | | | |
|-------|------------|------|--------------------------------|
| 2 EL | Öl | 2 EL | Sesam |
| 300 g | Topinambur | | frischer Koriander |
| 300 g | Möhren | | Salz, Pfeffer, Sojasoße, Curry |
| 300 g | Chinakohl | | |

Kabeljau mit Limetten, Ingwer und Schalotten in den Bratschlauch geben und in den vorgeheizten Ofen bei 160 Grad für 10 Minuten garen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse für 15 Minuten anbraten, mit Sojasoße ablöschen, würzen und mit frischem Koriander verfeinern. Guten Appetit!



NomaVita
Foodcoaching | Stressmanagement

Martina Amon
stud. geprüfte Diätassistentin
Sozialpädagogin
Stressmanagementtrainerin



RARITÄTEN GÄRTNEREI

Veit Pletz

DER PROFI RÄT

Saatgut-Festival in Volkach

Markt der Vielfalt mit dutzenden Ausstellern, u. a. Dreschflegel, MUSTEA, Die Saatgutarche

Breites Vortragsprogramm: u. a. „Wem gehört die Tomate“ von Dr. Ruth Tippe; „Fraulein Brehms Tierleben“

Samstag, 9. Februar 2019
von 11 Uhr bis 17 Uhr



Herausgeber: Ökokiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Pletz - 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 Pletz - 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