



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 9.2.18

Käse der Woche: Weinkäse Almschnittlauch

Art.-Nr. 5570

Würziger, handgepflückter Almschnittlauch vom Stripsenjoch (Wilder Kaiser) geben diesem Käse seinen typischen Charakter und das Aussehen.

Buttrig, feinsäuerlich, aromatisch.
Österreich, 45% F.i.Tr.



2,59

€/ 100 g
25,90 / 1kg



Hähnchen

Art.-Nr. 7545

Hähnchen vom Naturlandhof Lehner aus der Ochsefurter Gau.
Bestellannahmeschluss ist der 15.02.2019 um 12 Uhr,
die Lieferung erfolgt in KW 8. **2 kg / Stück**



13,90
€/ 1 kg



HALLO KISTENLIEBHABER !

Wussten Sie,
dass Ihre gesetzliche Krankenkasse bis zu 100 % der Kosten
für Ernährungsberatung bei einer Fachkraft erstattet?

Unsere Kooperationspartnerin Martina Amon ist Diätassistentin und Sozialpädagogin. Sie berät unter anderem zu den Themen: Abnehmen, Unverträglichkeiten & Allergien, Rheumatische Erkrankungen und Diabetes.

Und das Beste ist: mit dem Code: „Ökokiste“ können Sie sich ein kostenloses Infogespräch sichern!



Also schnell einen Termin vereinbaren
unter www.NomaVita.de

Ferdinand Pletz

Ihr Ferdinand Pletz

SCHON
GEMACHT?

AUF KISTENSUCHE

Wo sind unsere grünen Kisten?
Bitte sehen Sie im Keller und auf dem Dachboden nach und
geben Sie unserem Fahrer bei nächster Gelegenheit
möglichst viele Kisten mit.

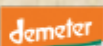
Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



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 09.02.19



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

Streich Paprika Peperoni

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



statt 2,79
2,59
€/0,75 l



statt 1,99
1,79
€/500 g



Grünkernburger Demeter

Art-Nr. 7320

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



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

REZEPT-TIPP

Überbackene Schwarzwurzeln

Zutaten für drei Portionen:

750 g	Schwarzwurzeln	30 g	Butter
125 ml	Schwarzwurzelbrühe	1	Eigelb
1	Knoblauchzehe	125 ml	Sahne
1	Zwiebel, fein gehackt	25 g	Mehl
75 g	geriebener Käse		Salz, Pfeffer, Muskat



Extra-Tipp:
Zum Schälen Gummihandschuhe anziehen!

Frische Schwarzwurzeln schälen und 25 Min. in Salzwasser kochen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen und die Schwarzwurzeln einlegen. In der restlichen Butter die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hellgelb dünsten. Mehl darin kurz durchrösten. Sahne und Brühe darunter schlagen und zu einer sämigen Sauce einkochen und nach belieben würzen. Nicht mehr kochen lassen! Mit Eigelb verquirlen. Am Schluss den Käse unterziehen und über die Schwarzwurzeln gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 225 Grad Ober/Unterhitze ca. 20 Min. überbacken – Bon Appetit!

demeter

RARITÄTEN
GÄRTNEREI
Veit Pletz

DER PROFI RÄT

Holzäsche im Garten

Sie wissen oft nicht, wohin mit der Asche aus Ihrem Holzofen? Der Komposthaufen empfiehlt sich jedenfalls nicht zur Entsorgung. Grundsätzlich sollte im Garten verwendete Holzäsche ausschließlich von unbehandeltem Holz stammen, um die Schadstoffbelastung zu minimieren.



Die sehr kaliumreiche Holzäsche kann den Nährstoffgehalt des Kompostes verbessern, sofern ein Kali-Mangel festgestellt wurde. Um Überdüngung zu vermeiden, ist eine Bodenuntersuchung ratsam. Bäume nehmen im Laufe Ihrer Lebenszeit eine Menge Schadstoffe ins Holz auf. Wenn Sie dieses Holz verbrennen, werden die Schadstoffe in der Asche konzentriert. Deshalb ist Vorsicht geboten.