



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 23.2.19

Käse der Woche: Gute-Laune-Käse

Art.-Nr. 5526

Dieser Käse wird mit vielen Kräutern zu einem Schmaus. Ringelblume, Rosenblätter und Kornblume machen ihn auch für das Auge zu einem Hochgenuss.
50 % Fett i. Tr. – Deutschland



2,89

€ / 100 g
28,90 / 1 kg

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. ca. 2 kg / Stück



13,90
€ / 1 kg



HALLO KISTENLIEBHABER !

Schon ab 25,- € beliefern wir Sie frei Haus!
Spätestens sobald der Wert Ihres Warenkorbs 20,- € erreicht, lohnt es sich nicht mehr die Liefergebühr in Höhe von 2,50 € zu bezahlen.

In letzter Zeit ist es besonders auffällig, dass viele Kunden inklusive Liefergebühr bei ungefähr 25,- € landen.
Bestellen Sie nächstes Mal lieber ein bisschen mehr Ware für dasselbe Geld :-)



Stehen bei Ihnen noch grüne Kisten herum?

Wir leiden an permanenter Kistenknappheit, obwohl wir andauernd Nachschub bestellen. Irgendwo müssen die praktischen grünen Boxen sein. Bitte sehen Sie auf Ihrem Dachboden, in der Garage und im Keller nach.

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 umweltspezifischer Maßnahmen zur Rettung der Bienen gesetzlich verankert.

Bitte machen Sie mit!

NATUR-
FREUNDE
AUFGEPASST

regionaler Bio-Lieferdienst

ÖKOKISTE

BRINGT BIO INS HAUS

DIESEN MONAT FÜR SIE IM ANGEBOT

Gültig bis 23.02.19



Grünkern- burger Demeter

Art-Nr. 7320
Die Burger-Mischung ist extra bekömmlich, da das Getreide vor dem Mischen im Steinofen geröstet wird. Alle Burger sind ohne Weizen. 160 g

statt 1,99
1,79
€/160 g



Streich Paprika Peperoni

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

glutenfrei
statt 2,79
2,59
€/180 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



statt 2,09
1,99
€/125 g



Dinkel- Knusperbrezel mit Sesam

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

glutenfrei
statt 3,99
3,59
€/500 g



REZEPT-TIPP

Immunshot

Zutaten:

- 100g Bio-Ingwer
- 3 Zitronen
- 30g Honig



Waschen Sie die Zutaten, geben Sie alles in einen Mixer, stellen Sie alles in einem Töpfchen mit etwas Wasser auf und köcheln alles bei niedriger Temperatur für 15 Minuten.
Auf die Gesundheit!



Ein Rezept von:



NomaVita
Foodcoaching | Stressmanagement

Martina Amon
stud. geprüfte Heilpraktikerin
Sozialpädagogin
Stressmanagementtrainerin



demeter
**RARITÄTEN
GÄRTNEREI**
Veit Plietz

DER PROFI RÄT

Aussaat vorbereiten

Die Gartensaison scheint in weiter Ferne. Ach was! Momentan laufen die Vorbereitungen für die Aussaat von Paprika, Peperoni und Chili auf Hochtouren. Die Pflanzen stammen aus wärmeren Gefilden unseres Planeten und brauchen lange zum Keimen und Gedeihen.



Es bedarf an Sorgfalt, um bei mittlerweile rund 60 Sorten den Überblick zu behalten. Ein kurzer Augenblick der Unachtsamkeit genügt und schon ist nicht mehr klar, welche Sorten man gerade „beackert“.

