gedruckt auf 100% Recyclingpapier

ÖKUNDENBRIEF

KW 10 · 2019

Ein Service Ihrer ÖKOKISTE

ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 17.3.19

Seealgenperle

Art.-Nr. 5602

Die trendigen, violetten Dulses-Atlantik-Meeralgen dürfen auch im Käse nicht fehlen und bieten eine willkommene Abwechslung. Buttrig und algenwürzig! **50 % Fett i. Tr., Belgien**

2,89 € / 100 g
28,90 / 1kg

Hähnchen

Art.-Nr. 7545

Hähnchen vom Naturlandhof Lehner aus der Ochsenfurter Gau. Bestellannahmeschluss ist der 15.03.2019 um 12 Uhr, die Lieferung erfolgt in KW 12. **ca. 2 kg / Stück**

Naturland

13,90 € / 1 kg

HALLO KISTENLIEBHABER !

Das Volksbegehren „Rettet die Bienen" war überaus erfolgreich. Es wurden fast 1,75 Mio. Unterschriften geleistet. Die Wahlbeteiligung lag bei stolzen 18,4 %.

Und jetzt? Der Landtag muss sich im nächsten Schritt mit dem Gesetzentwurf hinter dem Volksbegehren befassen. Dieser sieht im Wesentlichen vor einige Artikel des Bayerischen Naturschutzgesetzes zu ändern, darunter z.B. die Verpflichtung zu mindestens **30 Prozent Ökoanbau** bis 2030.

Stimmt der Landtag dem Gesetzesentwurf zu, wird die Vorlage unverändert zum Gesetz. Wird er abgelehnt, kommt es zum Volksentscheid. Wenn der Landtag die Rechtsgültigkeit des Volksbegehrens bestreitet können sich die Unterzeichner an den Bayerischen Verfassungsgerichtshof wenden. **Es bleibt spannend!**

Ferdinand Plietz

Ihr Ferdinand Plietz

FASTENZEIT

Zwischen dem 06.03. und 18.04 ist Fastenzeit.
In unserem Fastenangebot im Onlineshop finden Sie alles für die Fastenzeit, z. B. Gemüsesäfte, Basentee und fettreduzierten Käse!

DE-ÖKO-037 ökokiste demeter

Beste BIO-Qualität - für Sie zertifiziert.
Unser Unternehmen ist BIO-Zertifiziert durch DE-ÖKO-037

regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS

FASTENANGEBOT

Gültig bis 06.04.19

Klare Suppe

Art.-Nr. 6807

Rapunzel - Klare Suppe schmeckt herzhaft kräftig und ist sehr ergiebig. Sie verleiht Ihren Gerichten einen vollmundig würzigen Geschmack. Ideal zum Würzen und Verfeinern oder als köstliche Trinkbrühe. **250 g**

4,79 € / 250 g

vegan

2,49 € / 100 g

Danbo Magerkäse Art.-Nr. 5513

Aromatisch. Hellgelb. Geschmeidig und schneidbar.

Fett i.Tr.: 20%, Dänemark

Fettarmer Joghurt (1,8%)

Art.-Nr. 5101

Pur oder mit Marmelade ein Genuss. **500 g**

1,49 € / 500 g

2,98 / 1kg

glutenfrei vegan

2,69 € / 0,7 l

7,89 € / 40x2g

vegan

Mein Kräutertee, basisch

Art.-Nr. 7823

„Mein Kräutertee" von Alvito kann täglich genossen werden. Im Winter wärmt er angenehm und im Sommer ist er herrlich erfrischend. Ganz besonders eignet er sich zum Spülen des Körpers im Rahmen von Fasten- und Wohlfühlkuren. **40 x 2 g**

Rote Beete Saft

Art.-Nr. 8083

Dieser intensiv rote Direktsaft wird ausschließlich aus samenfesten Rote Bete Sorten gewonnen. Direkt nach der Ernte in unserem Hause schonend gepresst und voller natürlicher Pflanzenfarbstoffe ist dieser Saft ein wichtiger Nährstofflieferant. **0,7 l**

REZEPT-TIPP

Spinat-Rotkohl-Apfelsalat mit Hähnchenbrust

Zutaten:

200 g	Bio Hähnchen	1 EL	Rapsöl
100 g	Rotkohl	100 g	Spinat
1	Apfel	2 EL	Walnussöl
2 EL	Balsamicoessig	1 TL	Honig
Abrieb	einer Bioorange		

Raspeln Sie den Rotkohl und den Apfel, vermengen Sie alles mit dem Dressing aus Balsamicoessig, Walnussöl und Honig und lassen Sie es für 15 Minuten ziehen. Schneiden Sie dann den Spinat klein und heben Sie ihn unter den Salat. Würzen Sie das Hähnchen mit Salz, Pfeffer und Kräutern und braten es für 5 Minuten von beiden Seiten aus. **Guten Appetit!**

Ein Rezept von:

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

demeter

RARITÄTEN GÄRTNEREI

Veit Plietz

DER PROFI RÄT

Grossmutters Weisheit

Obwohl der Frühling spürbar näher rückt, wird die regionale Ernte jetzt erst richtig knapp.
Alle Winterkulturen sind abgeerntet, die Lagerbestände wurden aufgebraucht und das Frühjahrsgemüse ist noch nicht erntereif.

Im März und April ist das regionale Angebot deshalb am knappsten. Was Sie dagegen tun können?
Unsere Großeltern haben fleißig Gemüse eingekocht. Das kommt wieder in Mode! Recherchieren Sie doch einfach mal im Internet, wie das geht. Ich empfehle folgende Homepage: **www.eatsmarter.de**

Herausgeber: Ökokiste Schwarzach e.K. · Inhaber: Ferdinand Plietz · 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 Plietz · 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 Festnetzt, Kosten variieren nach Anbieter) zum angegeben 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 chefkoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS