



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 14.9.19

Käse der Woche: Kürbiskern-Rebell

Art-Nr. 31289



3,09

€/ 100 g
30,90 / 1kg

Das Aroma der Kürbiskerne und die geschmeidige Konsistenz des Käseteigs ergeben ein vollendetes Geschmacksbild. Der milde Duft nach Nuss rundet dieses Saisonschmankerl der Käseebellen perfekt ab. **Österreich, 50 % i. Tr.**

KURZE
ZEIT

Tomaten Raritas

Art-Nr. 15003

Die Tomaten-Saison neigt sich dem Ende entgegen.

4,19

€/ 500 g
8,38 / 1kg



HALLO KISTENLIEBHABER !

Nächste Woche fängt schon wieder die Schule an. Wir beliefern übrigens auch Kindergärten und Grundschulen. Die Einrichtungen erhalten **kostenlos Obst und Milchprodukte**. Fragen Sie einfach die Erzieher Ihres Kindes.

Beachten Sie unbedingt, dass unser Hoffest dieses Jahr im Gewerbegebiet stattfindet und nicht mehr in der Gärtnerei.

Ferdinand Plietz

Ihr Ferdinand Plietz

36. HOFFEST

Bei uns: Gewerbering-Nord 6

SCHWARZACH

15. September, 10-17 Uhr

Führungen, Essen & Trinken,
Live Musik, bunt gemischte
Aussteller, Kinder-Bespaßung,
und Vieles mehr!



demeter

HAUPTGEWINN:

GEWINNSPIEL ▶

URLAUB AUF DEM
BAUERNHOF

& viele weitere Preise!



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!

Gültig bis 30.9.19



Lindenhonig
Von Hier! Honigschätze
Brauns, Wiesenbronn.
500 g

statt 2,89
2,49
€/ 350 g



Vegetarische Bolognese
Art.-Nr. 52109
Vegane Bio Fertigsauce aus Tomaten mit Soja. Lecker zu Nudeln, Reis oder Gemüsepfannen.
350 g



statt 3,49
3,19
€/ 200 g

Falafel Knili
Falafel-Mischung
Knoblauch-Chili von der
Genießermanufactur
Würzburg. 250 g

statt 4,49
4,29
€/ 250 g



Topfenquark Rahmstufe 50%
Art.-Nr. 30302
schonend hergestellt, feste Konsistenz, typisch fein-säuerlicher Quarkgeschmack **50,0% Fett**, 250 g

statt 1,19
0,99
€/ 250 g

REZEPT-TIPP

Protein-Zaziki:

- | | | | |
|-------|----------------------|-------|---------------|
| 150 g | griechischer Joghurt | 150 g | Magerquark |
| 1/4 | Gurke | 2 EL | Gurkenwasser |
| 1 EL | Olivenöl | 1 | Knoblauchzehe |

Schneiden Sie die Gurke klein und würfeln Sie die Knoblauchzehe fein. Anschließend vermengen Sie alle Zutaten und stellen Sie sie für eine Weile kühl. Sehr lecker aufs Brot oder als Dip. Guten Appetit!

Tropfen-Quark mager
Art.-Nr. 30300
Die Tomaten-Saison neigt sich dem Ende entgegen.

1,09
€/ 250 g
4,36 / 1 kg



demeter
RARITÄTEN GÄRTNEREI
Veit Pletz
DER PROFI RÄT



September ist Zwiebelmonat

Im September können Zwiebeln und Knollen gesetzt werden. Dabei ist die richtige Wahl des Standorts entscheidend.

Wichtig ist vor allem der Lichtbedarf, der zumeist auf dem Etikett der Stecklinge dargestellt ist. Ein weißer Kreis bedeutet volle Sonne, ein schwarzer Kreis bedeutet Schatten. Bei Halbschatten wird der Kreis entsprechend durch einen schwarzen und einen weißen Halbkreis gebildet.

Die Pflanzen danken die richtige Standortwahl mit problemlosem Wachstum und reichlicher Blüte.



NomaVita
Foodcoaching | Stressmanagement
Martina Amon
essenf. geprüfte Diätassistentin
Sozialpädagogin
Stressmanagementkünstlerin

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. ID.Nr. 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 www.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 www.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 cheffoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS