



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 21.9.19

Käse der Woche: Scheunen-Rebell

Art-Nr. 31241

Der Duft einer saftigen Ananas wird von Honig, Rahm und hellem Karamell umspielt. Am Gaumen bilden Kaffee, Bitterschokolade und Röstzwiebel die dunkelaromatische Fortsetzung. Durch den kompakten, zart schmelzenden Teig blitzen im Abgang freche, salzige Momente hervor.
Deutschland, min. 50 % Fett i. Tr.



2,49

€ / 100 g
24,90 € / 1kg

Olivenöl Ölkännchen

Iphigenia

Art-Nr. 54407

Erstklassiges Olivenöl aus kleinbäuerlicher Landwirtschaft auf Kreta. Erzeuger-, jahrgangs- und sortenreine Abfüllung.
Griechenland, 0,75 l

statt 16,99

14,99

€ / 0,75 l
18,74 € / 1 l



HALLO KISTENLIEBHABER !

Diesen Sonntag ist es so weit! Feiern Sie mit uns den Tag der offenen Tür in Schwarzach (Gewerbering-Nord 6). Es finden Führungen durch die Packhalle und die Gärtnerei statt. Verschiedene Lieferanten und Partner stellen sich vor und die Schenk-Brüder sorgen für die Bespaßung Ihrer Kinder. Zusammen mit Demeter verlosen wir 20 Geschenk-Körbe und ein Wochenende auf dem Bauernhof. Mitmachen lohnt sich!

Ferdinand Pletz

Ihr Ferdinand Pletz

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:

URLAUB AUF DEM
BAUERNHOFI

& viele weitere Preise!

GEWINNSPIEL ▶



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



**Beerenbauern
Fruchtaufstrich
Erdbeere**
Art.-Nr. 67000
200 g

statt 3,49
3,19
€ / 200 g



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

statt 2,89
2,49
€ / 350 g



**Topfenquark
Rahmstufe 50%**
Art.-Nr. 30302

schonend hergestellt, feste Kon-
sistenz, typisch fein-säuerlicher
Quarkgeschmack **50,0% Fett, 250 g**

statt 1,19
0,99
€ / 250 g

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

statt 4,49
4,29
€ / 250 g



Lindenhonig
Von Hier! Honigschätze
Brauns, Wiesbronn.
500 g

statt 7,49
7,49
€ / 500 g
14,98 / 1 kg

REZEPT-TIPP

Zwetschgencreme

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g griechischer Joghurt (alternativ: Sojajoghurt)
- 300 g Zwetschgen 1 Stk Zimtstange
- 2 TL Honig

Zwetschgen entkernen, klein schneiden und mit einer Zimt-
stange und einem Schuss Wasser für 5 Minuten zu Kompott
köcheln. Abkühlen lassen und nach Bedarf mit Honig süßen. In
ein Glas abwechselnd Joghurt und Zwetschgencreme Schich-
ten. Mit Kakaonibs und Brombeeren garnieren. Guten Appetit!

Ein Rezept von:



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



demeter
**RARITÄTEN
GÄRTNEREI**
Veit Pletz

DER PROFI RÄT

Gemüse-Saat



Anfang September können **Radieschen, Schnittsalat** und
Spinat gesät werden. **Feldsalat** für die Frühjahrsernte sät
man bis spätestens 20. September.

Man sollte darauf achten, dass man für den Herbst geeig-
nete Sorten wählt. Jetzt ist auch Pflanzzeit für **Knoblauch,**
Rhabarber und mehrjährige **Kräuter**.



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 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 chefkoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS