



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 19.10.19

Käse der Woche: Leonardo da Vinci

Art-Nr. 31236

Mit Rotschmierkulturen gepflegt. Affiniert mit einer Kräutermischung aus Schabzigerklee, Löwenzahn, Brennnessel und Petersilie. Handwerklich gekäst im Münsterland, Deutschland, 50 % Fett i. Tr.

2,39

€/ 100 g
23,90 / 1kg



NEU IM
SORTIMENT

Rütschenhausener Beluga-Linsen

Art-Nr. 52628

Von unserem neuen Lieferanten
Philipp Adelman. 500 g

5,79

€/ 500 g



HALLO KISTENLIEBHABER !

Diese Woche stellen wir Ihnen unseren
neuen Lieferanten Philipp Adelman vor:

Philipp ist 31 Jahre alt und beliefert uns seit Kurzem mit Rütschenhausener Beluga-Linsen und Hanfnüssen. Ich war ganz schön baff als er mich spontan anrief, um die Ökokiste Schwarzach als Vermarkter zu gewinnen. „Was, Du hast regionale Beluga-Linsen und Hanfnüsse? Das ist ja irre! Natürlich vermarkte ich die für Dich!“ Philipp erschien kurzum zu unserem Hoffest, präsentierte seine Ware und verkaufte vor Ort prompt einige Tüten. Seitdem gedeiht unsere Zusammenarbeit. Denn genau das ist es, was „regionaler Bio-Lieferdienst“ für mich bedeutet: Eine lokale Vermarktung innerhalb eines überschaubaren Liefergebiets mit möglichst viel regionalen Produkten. Sie finden die Beluga-Linsen und Hanfnüsse von Philipp Adelman ab sofort in unserem Onlineshop!

Ferdinand Plietz

Ihr Ferdinand Plietz

WELTRETTER- PODCAST!



Abonnieren Sie jetzt den Weltretter-Podcast von Stephan Landsiedel und Ferdinand Plietz auf Spotify, iTunes, SoundCloud, GooglePodcasts und den anderen gängigen Plattformen. Reinhören lohnt sich!



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 31.10.19



Vegane Merguez
Art.-Nr. 33107
Für exotisch-feuriges Grillvergnügen oder als herzhaft-einlage im Eintopf oder Auflauf - vielseitig zu verwenden. **200g**

statt 3,99
3,59
€/ 200 g



Vollmilch Schokolade Ganze Nuss
Art.-Nr. 60203
Zartschmelzende Schokolade mit frisch geröstete ganzen Haselnüssen. Knackiger Genuss auf besonders feine Art! **100g**

statt 2,29
1,99
€/ 100 g



Haferdrink + Calcium
Art.-Nr. 33401
Das hochwertige Calcium stammt aus einer pflanzlichen Calcium-Quelle. Die Milch enthält genauso viel Calcium wie Kuhmilch! **1l**

statt 2,79
2,49
€/ 160 g



Streich's drauf Bruschesto
Art.-Nr. 66105
Nach dem Öffnen kühl lagern (6° bis 8°) und innerhalb weniger Tage aufbrauchen. **160g**

statt 2,69
2,39
€/ 160 g



REZEPT-TIPP

Chinakohl-Granatapfel-Salat

Zutaten für 2 Personen:

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|---------------------------|
| 5 Blätter | Chinakohl | 1 | Granatapfel |
| 1 | Apfel | 1 EL | Cashewnüsse |
| 2 EL | Olivenöl | 2 EL | Essig |
| 1 | TL Honig | n. Bedarf | Salz, Pfeffer, Petersilie |

Granatapfel halbieren, über eine Schüssel halten und mit einem Hochlöffel auf die Seite der Schale schlagen, damit die Kerne in die Schale fallen. Apfel und Chinakohl klein schneiden, Nüsse hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. **Guten Appetit!**



NomaVita
Foodcoaching | Stressmanagement

Martina Amon
staatl. geprüfte Diätassistentin
Sozialpädagogin
Stressmanagementtrainerin



RARITÄTEN GÄRTNEREI
Veit Pletz

DER PROFIRÄT



Ingwer aus eigenem Anbau!

Der Geruch des Ingwers ist angenehm aromatisch, der Geschmack variiert von brennend scharf und würzig bis aromatisch mild. Als Küchengewürz oder Arznei findet in erster Linie die Ingwer-Wurzel (das sogenannte Ingwer-Rhizom, der Hauptspross) Verwendung.

Ein daumennagelgroßes geriebenes Stück des Ingwer-Rhizoms macht sich großartig in Suppen oder auf Hühnchenfleisch.

Schon gewusst? Ingwer hat eine antibakterielle Wirkung und fördert die Durchblutung!



Ingwer
Art.-Nr. 53311
nur solange der Vorrat reicht!

2,95
€/ 100 g

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 cheffoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.