



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 2.11.19

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



statt 3,49

2,99

€/ 0,7l



Voelkel Feldfrischer Rhabarber-Trunk

mit Demeter-Rhabarber der Familie Konrad aus Hausen bei Würzburg 0,7l

NEU IM
SORTIMENT

HALLO KISTENLIEBHABER !

Es ist essenziell, dass Kinder wieder den Bezug zu naturbelassenen Lebensmitteln finden.

Daran glaubt das Team der Ökokiste Schwarzach ebenso wie der gemeinnützigen Verein Ackerdemia.

Deshalb kooperieren wir ab sofort!

Ackerdemia setzt sich für die Wertschätzung für Natur und Lebensmittel ein. Dieses Ziel soll erreicht werden, indem der Nachwuchs im Kindergarten- und Grundschulalter einen eigenen Garten bewirtschaftet. Ackerdemia unterstützt die Pädagogen vor Ort mit einem Anbauplan, den nötigen Pflanzen und Hintergrundwissen.

„In der GemüseAckerdemie lernen Kinder, wo Lebensmittel herkommen, wie diese angebaut werden und wie man bewusst mit ihnen umgeht.“

Dies finden wir sehr unterstützenswert.

Bitte sprechen Sie mich an, wenn Sie Interesse haben.

Ferdinand Pletz
Ihr Ferdinand Pletz

ACHTUNG GRUNDSCHULEN UND KINDERGÄRTEN!



Wir haben nun eine Kooperation mit Ackerdemia!

Bitte lesen Sie den Text oben und beachten Sie den Flyer in Ihrer Kiste.



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 herzhafte Einlage im Eintopf oder Auflauf - vielseitig zu verwenden. **200g**

statt 3,99
3,59
€/ 200 g



statt 2,69
2,39
€/ 160 g

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

Haferdrink + Calcium
Art.-Nr. 33401

Das hochwertige Calcium stammt aus einer pflanzlichen Calcium-Quelle. Die Milch enthält genausoviel Calcium wie Kuhmilch! **1l**



statt 2,79
2,49
€/ 1l



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

REZEPT-TIPP

Belugalinsen-Salat

Zutaten für 2 Personen:

- | | | | |
|-------|-------------------|-----------|-------------|
| 100 g | Belugalinsen | 80 g | Karotten |
| 50 g | Frühlingszwiebel | 1/2 | Apfel |
| 20 ml | Sojasauce, dunkel | 1 EL | Balsamico |
| 1 EL | Kürbiskernöl | n. Bedarf | Kürbiskerne |

Linse in Wasser in ca. 30 Minuten gar kochen, abgießen und gut abtropfen lassen. Karotten mit Sparschäler in dünne Streifen schneiden und dann würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und Apfel ungeschält würfeln. Sojasauce, Balsamico, Olivenöl, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer zu Dressing verrühren und alles miteinander vermischen. Salat 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Kürbiskernen bestreuen. **Guten Appetit!**



Beluga Linsen
Art.-Nr. 52628
500 g

5,79
€/ 500 g



demeter

RARITÄTEN GÄRTNEREI
Veit Pletz

DER PROFI RÄT Frostschutz

Viele Gehölze und Stauden aus Gegenden mit mildem Klima brauchen Winterschutz.

Bei einigen reicht es aus, sie vor der direkten Sonneneinstrahlung zu schützen - denn die Pflanzen erfrieren nicht, sondern sie vertrocknen.

Die Sonne führt zur Verdunstung über die Blätter und Triebe, während die eingefrorenen Wurzeln kein Wasser aufnehmen können.

Deshalb häufeln Gärtner bei Rosen die Basis mit Erde an, damit die Grundknospen geschützt sind. Vlies, Jute oder gelochte Folie schützen beispielsweise Hochstammrosen.

