



# KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

## ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 9.11.19

### Käse der Woche: Blütenprinzessin

Art.-Nr. 31292  
Halbfester Schnittkäse aus Kuhmilch, ummantelt  
mit Blüten. min. 45 % Fett. i. Tr. - Deutschland

2,99

€/ 100 g  
29,90 / 1 kg



### Naturlandhof Lehner aus Gülchsheim

Lieferung erfolgt vom 11.11. - 15.11.2019

### Lammkotelett

Art.-Nr. 32502

3,90  
€/ 100 g

### Lammkeule mit einem Knochen

Art.-Nr. 32503

3,75  
€/ 100 g

### Lamm Rollbraten

Art.-Nr. 32506

1,99  
€/ 100 g



## HALLO KISTENLIEBHABER !

Diese Woche stellen wir  
Honigschätze von Christiane Brauns vor.



Die Imkerei Honigschätze liegt in Wiesenbronn bei Kitzingen. Christiane Brauns ist seit langer Zeit begeisterte Imkerin und arbeitet seit mehreren Jahren nach den ökologischen Richtlinien des Naturland-Verbands.

Darüber hinaus wird darauf geachtet, durch eine möglichst **rücksichtsvolle Bewirtschaftungsweise** die Bienen in ihrem natürlichen Verhalten so wenig wie möglich zu stören. Bei der Honigernte wird nur reifer Honig entnommen.

Eine schonende Behandlung des Honigs gewährt den Erhalt der wertvollen Inhaltsstoffe. Ein Teil des Honigs wird immer zur eigenen Versorgung der Bienen in den Völkern belassen.

Ferdinand Pletz

Ihr Ferdinand Pletz

## WEIHNACHTEN RÜCKT IMMER NÄHER!



In unserem Onlineshop finden Sie  
das diesjährige Weihnachtsangebot



# DIESEN MONAT FÜR SIE IM ANGEBOT!

Gültig bis 2.11.19



**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



**Streich's drauf Bruschesto**  
Art.-Nr. 66105  
Nach dem Öffnen kühl lagern und innerhalb weniger Tage aufbrauchen. **160g**

statt 2,69  
**2,39**  
€/ 160 g



**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



statt 2,29  
**1,99**  
€/ 100 g

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

## REZEPT-TIPP

### Topinambur-Blumenkohlsuppe

Zutaten für 2 Personen:

- |   |            |       |            |
|---|------------|-------|------------|
| 1 | Blumenkohl | 200 g | Topinambur |
| 1 | Schmand    | 1     | Lauch      |

n. Bedarf Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat

Alle Zutaten in einen Topf geben, 25 Minuten köcheln und dann mit Wasser nach Bedarf pürieren. Würzen und fertig. Topinambur kann mit Schale verwendet werden, einfach gut mit Wasser abbürsten. **Guten Appetit!**



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

demeter

**RARITÄTEN GÄRTNEREI**  
Veit Pletz

DER PROFI RÄT

### Feldsalat-Saison

Feldsalat ist anspruchslos, sollte jedoch nicht zu stark gegessen werden, damit sich keine Krankheiten entwickeln.

Am besten bei Sonnenschein gießen, damit die Blätter schnell abtrocknen. Den Boden zwischen den Reihen unkrautfrei und locker halten.

Wenn man einzelne Blätter zupft, wächst der Feldsalat weiter und kann mehrmals geerntet werden.

Feldsalat ist nicht lange lagerfähig. Wenn man ihn gut wäscht und abtrocknet, die schlechten Blätter entfernt und ihn in leicht feuchtes Küchenpapier einschlägt, kann er sich bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.