

KW 45 • 2019



# KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

## ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 16.11.19

### Käse der Woche: Emilio

Art.-Nr. 31207

Bio-Käserei Wohlfahrt aus der Oberpfalz.  
min. 45 % Fett. i. Tr. - Deutschland

2,99

€/ 100 g

29,90 / 1 kg



### Pistazien

geröstet & gesalzen

Art.-Nr. 22500

Lichtgeschützt, kühl und trocken lagern. 150g

6,59

€/ 150 g

4,39 / 100 g



## HALLO KISTENLIEBHABER!

Es ist soweit:

Besuchen Sie unseren Onlineshop und stöbern Sie durch das Weihnachtsangebot. Wir haben uns allerlei für Sie überlegt:

Ein üppiges Fleisch-Angebot, vielfältige Süßigkeiten und vor allem sehr viele Produkte aus der Region. Unser regionales Sortiment wächst momentan rasant, denn es gibt immer mehr Weiterverarbeiter mit hochwertigen Bio-Produkten. **Probieren Sie's aus!**

Der Premium-Saft-Hersteller Voelkel bietet rechtzeitig zur Erkältungssaison zwei verschiedene Shots an (> Rückseite). **Damit Sie gesund bleiben, erhalten Sie zur Einführung der Ingwer & Kurkuma Shots einen Rabatt.**

Ferdinand Pletz

Ihr Ferdinand Pletz

## FLEISCH-ANGEBOT



Bitte beachten Sie das vielfältige Fleisch-Angebot in unserem Onlineshop!

Enten, Gänse und Peking-Enten kommen vom Naturlandhof Lehner aus Gulchshelm



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 30.11.19



**Agaven-Dicksaft**  
Art.-Nr. 75002  
Agavendicksaft ist ein alternatives Süßungsmittel, das sich vielseitig einsetzen lässt. Sehr mildes Aroma mit abgerundetem, leicht malzig-karamelligem Geschmack. **500 g**

statt 4,79  
**3,99**  
€/500 g



statt 3,99  
**3,49**  
€/0,28 ml

**Ingwer-Kurkuma & Ingwer-Pur**  
Art.-Nr. 76002 & 76003  
Der natürliche Kick mit Ingwer und viel Vitamin C aus Acerola begleitet perfekt durch den Herbst. **0,28 l**

## Frischer Klossfeig

Art.-Nr. 52401  
Frischer Klossfeig aus rohen und gekochten Kartoffeln. Bitte möglichst fünf Tage im Voraus bestellen. **550 g**



3,29  
€/550 g



## Nougat-Cashew-Splitter

Art.-Nr. 80020  
Waffelstückchen und geröstete Cashewkerne umhüllt von vollmundiger Vollmilchschokolade und abgerundet durch eine weihnachtliche Gewürznote. **90 g**



2,99  
€/90 g



## REZEPT-TIPP

### Pakchoi-Tofu-Pfanne

Zutaten für 2 Personen:

1	Tofu	1 EL	Kokosöl
1	Paprika	200 g	Pakchoi
2 EL	Sojasoße	n. Bedarf	frischer Koriander

Tofu in Würfel im Öl anbraten, aus der Pfanne nehmen. Pakchoi und Paprika in Streifen schneiden, für 5 Minuten anbraten, mit Sojasoße ablöschen, würzen und mit frischem Koriander bestreuen. **Soßentipp:** 200 ml Kokosmilch, 2 EL Mandelmus, 1 TL Honig & 1 EL gehackte Erdnüsse vermengen und in einem kleinen Topf erhitzen. **Guten Appetit!**



**NomaVita**  
Foodcoaching | Stressmanagement

Martina Amon  
staatl. geprüfte Diätassistentin  
Sozialpädagogin  
Stressmanagementtrainerin



## demeter RARITÄTEN GÄRTNEREI Veit Pletz

### DER PROFI RÄT Hustensaft aus Schwarzem Winterrettich

Zutaten: Winterrettich, Kandis- oder brauner Zucker

**Kappe der Knolle abschneiden.** Mit Löffel Inneres der Frucht aushöhlen. Mit z. B. Stricknadel Loch in untere Spitze des Rettichs stechen, das bis zur Aushöhlung reicht. Rettich auf Glas setzen, sodass sich das Loch über der Glasöffnung befindet. **Aushöhlung im Rettich mit Zucker füllen.** Rettich-Deckel wieder aufsetzen. Über Nacht stehen lassen. Zucker verflüssigt sich und löst Inhaltsstoffe aus dem Rettich. Hustensirup tropft durch Loch in Glas. **Fertigen Sirup in Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.**

**Schwarzer Winterrettich**  
Art.-Nr. 14146



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](http://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](http://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.