



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 23.11.19



2,99

€/ 100 g
29,90 / 1kg

Käse der Woche: Zitronenpfeffer

Art.-Nr. 31228

Seine Rinde ist mit Rotkulturen und leichtem Weißschimmel gepflegt. Anschließend wird der Laib mit einem Mantel aus Zitronenpfeffer umhüllt. Der Käse ist aromatisch und würzig.

Halbfester Schnittkäse aus pasteurisierter Kuhmilch, mikrobiell gelabt. 50 % Fett i. Tr. Allgäu, kbA-Bioland

Hanfnüsse

Art.-Nr. 53623

Unseres neuen Lieferanten Philipp Adelman. 250 g

4,79

€/ 250 g



2,99

€/ 90 g
33,22 / 1kg

Nougat-Cashew-Splitter

Art.-Nr. 80020

Waffelstückchen und geröstete Cashewkerne umhüllt von vollmundiger Vollmilchschokolade und abgerundet durch eine weihnachtliche Gewürznote. 90 g

HALLO KISTENLIEBHABER!

In unserem Blog finden Sie einen neuen Beitrag über unseren Lieferanten Philipp Adelman. Der junge Mann aus Wasserlosen-Rütschenhausen beliefert uns seit dem Hoffest mit regionalen Hanfnüssen und Beluga-Linsen.

Schon Philipps Vorfahren haben auf den kargen und steinigen Böden Linsen angebaut. Das trockene Klima zur Vegetationszeit mögen die Hülsenfrüchte sehr.

Hanfnüsse sind regionales Superfood. Sie enthalten viel Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren & Vitamine. Aus ihnen macht man Öl und Mehl, aber besonders gut schmecken sie pur. So kann man sie auch in Brot- oder Kuchenteig mischen. Man kann sie auch in der Pfanne ohne Fett anrösten, wodurch ein nussig-fruchtiges Aroma entsteht. Geröstet passen sie besonders gut in Salate, Müsli oder Früchtequark.

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 30.11.19



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**



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



3,29
€/550 g



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

Topinambur-Chips

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Topinambur
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz

Topinambur mit einer Bürste unter Wasser waschen und mit einer Reibe in 1mm dicke Scheiben raspeln. Mit Öl und Salz vermengen und auf ein Backpapier, auf ein Backblech geben und bei 180 Grad für 15 Minuten in den Ofen geben. Zwischendurch wenden. **Guten Appetit!**



Topinambur
Art.-Nr. 14070



NomaVita
Foodcoaching | Stressmanagement

Martina Amen
staatl. geprüfte Diätassistentin
Sozialpädagogin
Stressmanagementtrainerin

demeter RARITÄTEN GÄRTNEREI Veit Pletz



DER PROFI RÄT

Grünkohl-Saison: November bis Januar

Schon die alten Römer kannten und schätzten den Urahnen vom Grünkohl. Kaum verwunderlich, wenn man weiß, dass dieses auch Braunkohl genannte Gemüse sowohl kulinarisch als auch gesundheitlich einiges zu bieten hat.

Frisch vom Feld kommt Grünkohl etwa von Ende September bis in den Januar hinein.



In der übrigen Zeit des Jahres kann man auf tief gefrorenen Grünkohl oder auf Grünkohl aus der Konserve zurückgreifen. Guter Grünkohl wird nach dem ersten Frost geerntet, weil sich durch die Kälte sein Zuckergehalt erhöht und so der Geschmack noch intensiviert wird.

Herausgeber: Ökokiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Pletz - Gewerbering-Nord 6 - 97359 Schwarzach a. Main - BIO-Zertifizierungskontrollnummer: 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.