



# KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

## ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 07.12.19

### Käse der Woche: Allgäuer Rosenblütenkäse

Art.-Nr. 31249

Die Rinde des blumig-eleganten Käses ist mit getrockneten Rosenblüten ummantelt. Geschmack, Aussehen und Duft werden Käsefreunde und Rosenliebhaber gleichermaßen von dieser edlen Spezialität überzeugen.

Allgäu, min. 52 % Fett i. Tr.



2,79

€/ 100 g  
27,90 / 1 kg



statt 16,99

14,99

€/ 0,75 l  
18,74€ / 1 l

### Olivenöl Olkännchen Iphigenia

Art.-Nr. 54407

Erstklassiges Olivenöl aus kleinbäuerlicher Landwirtschaft auf Kreta. Erzeuger-, jahrgangs- und sortenreine Abfüllung. Griechenland, 0,75 l



## HALLO KISTENLIEBHABER!

Diese Woche liegt das Weihnachtsangebot in Ihrer Kiste. Bei uns finden Sie alles für das bevorstehende Fest im Kreise Ihrer Liebsten.

Beachten Sie vor allem das Weihnachtsgeflügel vom Naturlandhof Lehner aus Gülchsheim: Die Vorbestellfrist für Gans und Peking-Ente verstreicht diesen Freitag. Ausgeliefert wird die Ware zwischen 16. und 20.12.19. Der Festtagsbraten ist also schon einmal gesichert.

Brauchen Sie noch Zutaten für die Weihnachtsbäckerei?

Kein Problem, schauen Sie einfach rein.

Mittlerweile gewinnen wir immer mehr Lieferanten aus der Region, deshalb sind sogar im Weihnachtsangebot einige Artikel mit „von hier“ gekennzeichnet.

Lassen Sie es uns wissen, falls Sie etwas vermissen. Ansonsten viel Spaß beim Stöbern und eine schöne Weihnachtszeit.

Ferdinand Plietz

Ihr Ferdinand Plietz



## WEIHNACHTS- ANGEBOT



Noch bis diesen Freitag vorbestellen.

Weihnachtsgans (Art.-Nr. 32430)

Peking-Ente (Art.-Nr. 32440)

vom Naturlandhof Lehner aus Gülchsheim

regionaler Bio-Lieferdienst

**ÖKOKISTE**

BRINGT BIO INS HAUS



Beste BIO-Qualität - für Sie zertifiziert.

Unser Unternehmen ist BIO-Zertifiziert durch DE-ÖKO-037

DE-ÖKO-037



# 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 Kloßteig

Art.-Nr. 52401

Frischer Kloßteig 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

### Blumenkohlballchen

Zutaten für 1 Blech/ 20 Bällchen

1	Blumenkohl	1	Ei
100 g	geriebener Käse	etwas	Salz, Pfeffer und
4 EL	Dinkelvollkornmehl		Muskat
		Bund	Petersilie

Blumenkohl in einer Küchenmaschine zerkleinern, Feuchtigkeit in einem Geschirrtuch ausdrücken, restliche Zutaten hinzu geben.

Ofen auf 180 Grad vorheizen, Bällchen formen, auf Backpapier auf ein Backblech geben und für 30 Minuten in den Ofen geben.

Guten Appetit!



**NomaVita**  
Foodcoaching | Stressmanagement

Martina Amen  
staatl. geprüfte Diätassistentin  
Sozialpädagogin  
Stressmanagementtrainerin



demeter  
**RARITÄTEN  
GÄRTNEREI**  
Veit Plietz

DER PROFI RÄT

## Ingwer bei Erkältung

Ingwer enthält viele Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin C, Magnesium, Kalium, Kalzium und Eisen.

Viele der wertvollen Inhaltsstoffe sitzen direkt unter der Schale: Schälen Sie die Knolle also möglichst dünn. Es wird angenommen, dass die im Ingwer enthaltenen Scharfstoffe den Körper von innen aufheizen und die Durchblutung anregen. Dadurch haben es Krankheitserreger schwerer, sich in den Schleimhäuten festzusetzen.

Zudem soll der Körper bei einer Erkältung von der antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung des Ingwers profitieren.

