



# KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

## ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 14.12.19

### Käse der Woche: Maronitaler

Art.-Nr. 31218

Der Roggenburger Bio Maronitaler ist ein feiner mild- säuerlicher Schnittkäse mit knackigen Maroni- und Walnusstückchen im Käseteig, die ein feines Nussaroma verströmen.

50 % Fett i. Tr. – Deutschland



2,19

€/ 100 g  
21,90 / 1kg

### Blütenhonig Lebkuchen

Art.-Nr. 68011

Weihnachtliche Gewürze umhüllt von warmer Honigsüße, schmeckt pur oder in heißer Milch und natürlich auf dem Brötchen oder Toast zum winterlichen Frühstück. 250 g



4,59

€/ 250 g

## HALLO KISTENLIEBHABER!

Auch Ökokistler müssen mal die Füße hochlegen - deshalb pausieren wir in der Zeit zwischen 23.12.19 und 6.1.20. Alle Kunden mit 14-tägiger Bestellung beachten bitte, dass der zweiwöchige Betriebsurlaub zu einer ungewollten Lieferpause von fast einem Monat führt, wenn Sie den Lieferrhythmus nicht anpassen.

Hier ein Beispiel:

- reguläre Lieferung in KW51 (zwischen 16. und 20.12.)
- planmäßig nächste Lieferung in KW1 (BETRIEBSURLAUB zwischen 30.12. und 3.1.)
- planmäßig nächste Lieferung in KW3 (zwischen 13.1. und 17.1.)

Wir ändern Ihren Lieferrhythmus gerne dahingehend, dass Sie im neuen Jahr prompt wieder beliefert werden. Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail, wenn wir Ihren persönlichen Wiedereinstieg im Jahr 2020 anders ansetzen sollen.

Ferdinand Plietz

Ferdinand Plietz

## BETRIEBS- URLAUB!



14-tägige Besteller aufgepasst!

Betriebsurlaub zwischen 23.12.19 und 6.01.20!

# DIESEN MONAT FÜR SIE IM ANGEBOT!

Gültig bis 31.12.19



## Bio Planète Geschenkbox grande

Art-Nr. 85200  
Die neue, exklusive & limitierte Metallbox von BIO PLANÈTE mit 3 besonderen Gourmet-Ölen.  
3x 100 ml

18,99  
€ / 300 ml

## Chocolate And Love Geschenkdose

Sea Salt Art-Nr. 85201  
Die Geschenkdose Sea Salt enthält die Sorten Rich Dark, Orange und Sea Salt. Butter aus kontrolliert biologischem Anbau. 165 g Dose



12,99  
€ / Dose



9,99

## Geschenkset Winter Dream

Art-Nr. 85700  
Wärme und Geborgenheit sind das wohl schönste Geschenk. Hier steckt ganz viel Wohlgefühl, eingefangen in zartem Duft nach leckeren Plätzchen drin. 350 ml

€ / 350 ml



8,99  
€ / 250 ml

## Naturkosmetik-Set For Men Only

Art-Nr. 85300  
Der ultimative Frischeck zum Durchstarten mit Eisenkrauthydrolat und Power aus 7 erlesenen Bio-Extrakten. 250 ml

## REZEPT-TIPP

### Schnelle Herbstsuppe mit Hähnchen oder Tofu

Zutaten für 4 Portionen:

2 EL	Rapsöl	200 g	Sellerie
200 g	Weißkohl	1 Dose	Mais
2	Hähnchenbust	2 l	Gemüsebrühe
1	Tofu	etwas	Salz, Pfeffer, Muskat

frischer Koriander

Gemüse würfeln, in einem Topf das Öl erhitzen, Gemüse anbraten, mit Gemüsebrühe aufgießen. Hähnchenbust im Ganzen dazu geben, 10 Minuten mitkochen, aus dem Topf nehmen, mit den Händen fein rupfen / gewürfelten Tofu zugeben. Mais, Gewürze und Koriander dazu geben. **Guten Appetit!**



**NomaVita**  
Foodcoaching | Stressmanagement

Martina Amen  
staatl. geprüfte Diätassistentin  
Sozialpädagogin  
Stressmanagementtrainerin



demeter

RARITÄTEN  
GÄRTNEREI  
Veit Plietz

DER PROFI RÄT

## Schwarzwurzel-Saison



Schwarzwurzel (auch Winterspargel) kommt ursprünglich aus Spanien, ist mit Löwenzahn verwandt und wurde lange Zeit als Heilpflanze genutzt.

Ihr Nährwert entspricht in etwa dem von Bohnen und Erbsen. Die Erntezeit beginnt, wenn die Blätter welk werden.

Beim Schälen verliert das Gemüse klebrigen Milchsaft, der lästige Flecken hinterlassen kann. Es empfehlen sich Gummihandschuhe und eine Schürze. Sie können die Wurzel 20 bis 25 Minuten in mit Essig und Kümmel gewürztem Wasser kochen. Danach lässt sich die Schale leicht abziehen.

Herausgeber: Ökokiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Plietz - 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 Plietz - 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 cheffkoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.