



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer ÖKOKISTE

ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 21.12.19

Käse der Woche: Appenzeller

Art-Nr. 31319

Der Schweizer Appenzeller ist ein Käse mit Tradition. Bereits über 700 Jahren kennt man die Spezialität. **Schweiz, Min. 50 % Fett i. Tr.**



3,99
€/ 100 g
39,90 / 1kg



Olivenöl Kapantaidakis

Art-Nr. 54402

Bio-Olivenöl aus kleinbäuerlicher Landwirtschaft auf Kreta, direkt vom Erzeuger bezogen. Passt zu warmen Gerichten, kalt zu Salaten oder einfach mit Brot. **Griechenland, 500 ml**

statt 11,99

9,99
€/ 0,5l
19,98 € / l



HALLO KISTENLIEBHABER!

Nächste Woche kommen die letzten Kisten dieses Jahres. 14-tägige Besteller werden womöglich ungewollt durch den zweiwöchigen Betriebsurlaub für fast einen Monat auf die Ökokiste verzichten müssen, sofern wir den Lieferrhythmus nicht anpassen. Bitte teilen Sie uns per E-Mail mit, ab wann Sie im Jahr 2020 wieder beliefert werden möchten.

Wir ändern Ihren Lieferrhythmus gerne dahingehend, dass Sie im neuen Jahr prompt wieder beliefert werden.

Haben Sie schon alle Weihnachtsgeschenke besorgt? Gerade für die Vorsätze zu Neujahr ist eine Ökokiste ein hervorragendes Geschenk. Besonders Gutscheine erfreuen sich großer Beliebtheit. Darüber hinaus bieten wir fertige Geschenk-Boxen und Kosmetik-Sets an. Lassen Sie sich einfach bequem die Weihnachtsgeschenke liefern - so können Sie den vorweihnachtlichen Trubel in der Stadt meiden.

Ferdinand Pletz
Ferdinand Pletz

14-TÄGIGE BESTELLER AUFGEPASST!



Betriebsurlaub zwischen 23.12.19 und 6.01.20!
Bitte teilen Sie uns mit, ab wann Sie im Jahr 2020 wieder beliefert werden möchten.



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 31.12.19



Geschenkset Winter Dream

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

9,99 € / 350 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



8,99 € / 250 ml

Naturkosmetik-Set For Men Only

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

18,99 € / 300 ml

Bio Planete Geschenkbox grande

Art-Nr. 85200
Die neue, exklusive & limitierte Metallbox von BIO PLANÈTE mit 3 besonderen Gourmet-Ölen. **3x100 ml**

REZEPT-TIPP

Quinoa-Gemüse-Bratlinge

Zutaten für 4 Portionen:

1 hl.	Tasse Quinoa	1,5	Tassen Wasser
1	Rote Beete	1	Möhre
2 EL	Hefeflocken	3 E	L ÖL
etwas	Kreuzkümmel	etwas	Muskat, Curry,
etwas	Salz, Pfeffer		

Quinoa mit Wasser für 10 Minuten kochen und quellen lassen. Rote Beete und Möhre dazu raspeln, Hefeflocken und Gewürze dazu geben, kleine Bällchen formen, platt drücken und in Öl ausbraten. Dazu passt gebratenes Wintergemüse.

Guten Appetit!



NomaVita
Foodcoaching | Stressmanagement

Martina Amon
savant, gesunde Diätassistentin,
Sozialpädagogin,
Stressmanagementtrainerin



demeter
RARITÄTEN GÄRTNEREI
Veit Plietz
DER PROFI RÄT
Warenkunde Pastinake

Pastinaken haben sich inzwischen wieder einen festen Platz in Eintöpfen und Suppen, zu Pasta, und als Gratin erkämpft. Wie Möhren, Topinambur oder Steckrüben zählen Pastinaken zum Wurzelgemüse. Je dicker Pastinaken sind, desto weicher ist ihr Fruchtfleisch. Blätter und Triebspitzen können wie Petersilie zum Würzen, z. B. von Quark, eingesetzt werden. Pastinaken-Blüten eignen sich zur Dekoration und zum Verzehr. Die Samen lassen sich als kümmelartiges Gewürz verwenden. Pastinaken haben den ganzen Winter über Saison und zählen zu den wenigen Gemüsesorten, die durch Frosteinwirkung milder und süßer werden. Das Aroma der Pastinaken kann sich erst durch Frost gänzlich entfalten.

Quelle: essen-und-trinken.de

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 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 chefbuch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS