



KUNDENBRIEF

KW 5 · 2020

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

ANGEBOT NÄCHSTE WOCH

Käse der Woche für KW6: Weinkäse Schnittlauch

Art.-Nr.: 31246

2,59
€/100g



Österreich mind. 45 % Fett i. Tr.

Würziger, handgepflückter Almschnittlauch geben ihm Charakter und Aussehen. Buttrig, feinsäuerlich, aromatisch.

Hähnchen

Art.-Nr. 32420

Hähnchen vom Naturlandhof Lehner aus dem Ochsenfurter Gau.

Bestellannahmeschluss ist der 31.01.2020 um 9 Uhr, die Lieferung erfolgt in KW 06 ca.2kg / Stück



14,50
€/1kg



Naturland



HALLO KISTENLIEBHABER!

Bislang sieht es so aus, als würde der Winter geradezu ausfallen. Im milden Schwarzach fielen die Temperaturen selten unter den Gefrierpunkt. Wir Gärtner sehen diese Entwicklung mit Sorge, weil Jahreszeiten im Ökosystem durchaus ihre Berechtigung haben. Mangelnder Frost im Winter hat zufolge, dass womöglich viele Schädlinge überleben und im Sommer verstärkt vorhanden sein könnten, vor allem Blattläuse haben es besonders leicht. Viele Pflanzen benötigen eine Frostperiode, um im Folgejahr wieder gesund austreiben zu können. Durch die Wärme gerät die Natur durcheinander und Vieles treibt verfrüht aus. Spätfröste kann deshalb enorme Schäden verursachen. Nachdem es bereits in den letzten Jahren entschieden zu wenig geregnet hatte, sinkt der Grundwasser-Pegel permanent ab.

Aber, keine Sorge: Wir haben bereits Vorkehrungen getroffen, damit das Gießwasser im Sommer ausreicht. Auch die deutschen Landwirte werden wohl schrittweise auf andere Sorten und gar neue Kulturen umsteigen (müssen). Mal sehen, wann die erste fränkische Ananas geerntet wird.

Ferdinand Pletz
Ferdinand Pletz

DER ALLJÄHRLICHE FRÜHJAHRSPUTZ STEHT AN



Damit auch wir alles auf Vordermann bringen können, schauen Sie doch bitte bei Ihnen in alle Ecken, ob Sie noch leere Kisten von uns entdecken.



regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS

WIR STELLEN VOR...

... die Pausenkiste

Gesunde Snacks zur Stärkung für Ihre Pause auf der Arbeit.

Wir schenken Ihnen **10% Rabatt**
für Ihre Pausenkiste.

Zeitraum:
13.01.2020 – 13.02.2020

UNSER
ANGEBOT
FÜR SIE!

10%
Rabatt

* Das Bild entspricht einem Beispiel aus unserem Sortiment.

REZEPT-TIPP

Winter-Crepes mit Gemüsefüllung

Zutaten (für 6 Personen):

Teig:

2 Eier
150 g Dinkelmehl Typ 630
250 ml Milch 1,5 % Fett
2 EL Rapsöl

Gemüsefüllung:

600 g Gemüse
Salz, Pfeffer, frische Kräuter

Zubereitung:

Gemüse würfeln, in einer Pfanne mit 1 EL Öl anbraten und würzen. Die restlichen Zutaten mit einem Handrührgerät vermengen, eine beschichtete Pfanne erhitzen, mit wenig Öl ausfetten und darin die Crepes von beiden Seiten für je 2 Minuten ausbacken. Die Crepes mit dem Gemüse befüllen.



NomaVita
Foodcoaching | Stressmanagement

Martina Amon
staatl. geprüfte Diätassistentin
Sozialpädagogin
Stressmanagementtrainerin



demeter

RARITÄTEN
GÄRTNEREI

Veit Plietz

DER PROFI RÄT

Saatgut-Festival in Wasserlosen-Greßthal

Unser alljährliches Samenfestival ist ein Saatgutmarkt
und eine Saatgut-Tauschbörse für samenfestes Bio-Saatgut.

Vortrag:

u.a. „Wer die Saat hat, hat das Sagen“

von Anja Banzhof



Samstag, 8. Februar 2020
ab 13:30 Uhr
im Pfarrheim Greßthal

Herausgeber: Ökohiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Plietz - Gewerberg-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

Alle Artikel sind im Internet unter shop.oekohiste-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 shop.oekohiste-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.