



KUNDENBRIEF

KW 8 · 2020

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW9: Leichter Herzog

Rund und würzig durch Rotkulturreifung. Feiner Biergartenkäse für ambitionierte Abstecker!
Der fettarme Käse ist perfekt für die Fastenzeit.

Art.-Nr.: 31405



Österreich mind. 10% Fett i. Tr.



laktosefrei

2,49

€/ 100 g

Hähnchen

Art.-Nr. 32420

Hähnchen vom **Naturlandhof Lehner** aus dem Ochsenfurter Gau.

Bestellannahmeschluss ist der **12.03.2020 um 9 Uhr**, die Lieferung erfolgt in KW 12 ca. 2kg / Stück



14,50
€/ 1 kg



HALLO KISTENLIEBHABER!

Am Aschermittwoch (26.02.) um 15:15 Uhr zeigt das Roxy Kino in Kitzingen die Dokumentation "2040".

Inhaltsangabe:

"Der preisgekrönte Regisseur Damon Gameau macht sich auf die Reise, um herauszufinden, wie die Zukunft im Jahr 2040 aussehen könnte. Für sein Gedankenspiel geht er davon aus, dass wir Menschen die besten Lösungen annehmen und umsetzen würden, die uns zur Verbesserung unserer Lebensqualität und Erhaltung unseres Planeten zur Verfügung stehen."

In einem kurzweiligen Referat vor Filmbeginn werde ich aufzeigen, was jede/-r Einzelne für eine nachhaltige Zukunft tun kann.

Ich freue mich auf Ihr Kommen.

Ferdinand Plietz

Ferdinand Plietz

WIR LADEN SIE ZUM KINOABEND EIN:

Wann? 20.03.20, Einlass ab 18 Uhr, Beginn um 18:30 Uhr

Wo? Roxy Kino, Rosenberg 1, 97318 Kitzingen



Was? Eine optimistische Dokumentation (Lassen Sie sich überraschen)

Melden Sie sich schnell per E-Mail oder Telefon an!

Es sind nur noch wenige Plätze zu haben.



regionaler Bio-Lieferdienst

ÖKOKISTE

BRINGT BIO INS HAUS



Beste BIO-Qualität - für Sie zertifiziert.

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

GELBE-BETE-SALAT

Quelle: www.kochrezepte.de

Zutaten (für 2 Personen):

- 4 Gelbe Beten (mittlere Größe)
- 4 Stengel Petersilie
- 2-3 EL Pinienkerne
- 4 EL Olivenöl
- ca. 1 EL Essig
- ca. 1 EL Ahornsirup
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Bon Appétit!



Die Gelbe Bete wird gekocht, vorzugsweise im Dampfgarer oder Dampfkochtopf ca. 45 Minuten. Dann lassen Sie die Bete etwas abkühlen und schälen sie. Danach wird sie in feine Scheiben geschnitten. Hier können Sie natürlich auch Würfel oder was auch immer schneiden. Anschließend erstellen Sie eine Marinade aus Essig, Öl, Ahornsirup, Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer. Die Petersilie waschen und grob oder fein hacken, ich mag es gern etwas gröber. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. Jetzt mischen Sie nur noch die Gelbe-Bete-Scheiben mit der Marinade und der Petersilie, abschließend mit Pinienkernen bestreuen.

FÜR DIE KLEINEN

KAROTTENPANCAKES

Zutaten

- 200g Karottenmus
- 1 Ei
- 30g Buchweizenmehl
- 60ml Milch
- je eine Prise Salz, Zimt, Kardamom, Muskatnuss
- 3 EL Kokosöl

Zubereitung:

Für das Karottenmus die Karotten in gleichmäßige Stücke schneiden und im Backrohr bei 200° Ober-/Unterhitze etwa 30min. weich backen. Dann mit einer Prise Zimt, Kardamom und Muskat, sowie einem Schuss Milch pürieren.

Das Mus mit den restlichen Zutaten, außer dem Kokosöl, zu einem cremigen Teig verarbeiten. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Teig mit einem Löffel in die Pfanne setzen. Wollen Sie auch ein Tier backen, dann einfach mit dem Löffel in die gewünschte Form bringen, ansonsten einfach kleine Kreise formen. Bei niedriger Temperatur herausbacken, einmal wenden und fertig backen.

Und jetzt: kreativ werden! Mit Speck, Käse, Lachs, Frischkäse, Spiegelei... Marmelade, Honig, frischen Früchten, Joghurt, ... servieren!



Quelle: www.unterkocht.de



demeter

RARITÄTEN GÄRTNEREI

Veit Pletz

DER PROFI RÄT

Rote, Gelbe und Weiße Bete

Die Bete ist ein wahres Superfood. Reich an Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure wirkt sie blutreinigend, entsäuert den Organismus, senkt Bluthochdruck und regt den Stoffwechsel an. Gleichzeitig stärken die sekundären Pflanzenstoffe das Immunsystem und besitzen eine entzündungshemmende Wirkung.

Neben der Roten Bete zählen auch die weiße und gelbe Bete zu der Familie der Fuchsschwanzgewächse. Geschmacklich unterscheiden sich diese nur gering von der Roten Bete, sie sind etwas süßlicher.

Farblich setzen sich die Sorten umso mehr voneinander ab und bringen Farbe in die Winterzeit.



Herausgeber: Ökohiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Pletz - Gewerbering-Nord 5 - 97359 Schwarzach a. Main - BIO-Zertifikat-Kontrollnummer: 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

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 chefkoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS