



# KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

KW 11 - 2020

## NÄCHSTE WOCHE IM ANGEBOT

### Käse der Woche für KW 12: Zitronenpfeffer

Cremiger Schnittkäse in bewährt guter Baldauf-Qualität umhüllt von einem frisch-würzigen Mantel aus Pfeffer und Zitrone.



Art.-Nr.: 31228

2,99  
€/ 100 g

Deutschland mind. 50% Fett i. Tr.

### Gulaschsuppe ungarischer Art

Art.-Nr. 52005



3,29  
€/ je Stück

### Linsensuppe mit Würstchen

Art.-Nr. 52004



2,99  
€/ je Stück

## HALLO KISTENLIEBHABER!

Zwischen Februar und April ist die **regionale Ware** naturgemäß am knappsten: Sämtliches Lagergemüse ist langsam aufgebraucht und neue Ernte gibt es noch nicht. Umso stolzer präsentieren wir Ihnen diese Woche bereits ein durchaus passables **Regio-Angebot**.

Unsere **eigene Demeter-Gärtnerei** liefert den ersten Rucola und Japanese Greens, ein kräftiges Senfkraut zum Andünsten oder für Salate.

**Naturland Tietze** bringt Schwarzwurzeln und sogar schon Eichblatt-Salat aus dem Gewächshaus.

**Bioland Geiger** steht mit Petersilienwurzeln und Pastinaken parat. Darüber hinaus umfasst das **regionale Angebot** derzeit unter anderem **Kartoffeln, Rote Bete, Sellerie, Zwiebeln, Lauch, Postelein und Feldsalat**.

Auch um diese Jahreszeit können wir die **Regionalkisten** also problemlos füllen. Mir kommt das aus zweierlei Gründen gelegen: Wir möchten die **heimischen Erzeuger** unterstützen, außerdem achte ich persönlich besonders darauf, meine Ernährung überwiegend regional zu gestalten.

Ferdinand Pletz  
Ferdinand Pletz

## EIN BLICK INS SORTIMENT

Nutzen Sie die Ökokiste als rollenden Bioladen! Bei uns gibt's alles, sogar Konserven, Getränke und Süßigkeiten. Einfach bequem mitbestellen!



Beste BIO-Qualität - für Sie zertifiziert.  
Unser Unternehmen ist BIO-Zertifiziert durch DE-ÖKO-037

regionaler Bio-Lieferdienst  
**ÖKOKISTE**  
BRINGT BIO INS HAUS

# ERSTE WAHL... REGIONAL

Japanese Greens  
Art.-Nr.: 10214



Regionale Produkte von **RARITÄTEN GÄRTNEREI** Veit Pletz  
 kontrolliert biologisch – frische, regionale Ware  
 beste Qualität – unverfälschter Geschmack



JAPANESE GREENS HABEN EINEN FRISCHEN, KNACKIGEN GESCHMACK UND KÖNNEN EINZELN ODER MIT FLEISCH GEKOCHT VERWENDET WERDEN.



Rucola  
Art.-Nr.: 10210

DESE WOCHE  
IN IHRER  
REGIONALKISTE

demeter

RARITÄTEN  
GÄRTNEREI  
Veit Pletz

DER PROFI RÄT

Schwarzwurzel

Regionale Produkte von Naturland Tietze

Unser Partner Naturlandbetrieb Tietze ist regionaler Direktvermarkter in Sennfeld.



Schwarzwurzel  
Art.-Nr.: 14030



Eichblatt Salat  
Art.-Nr.: 10006



DESE WOCHE  
IN IHRER  
REGIONALKISTE

## REZEPT-TIPP

### Schwarzwurzel mit Specksauce

#### Zutaten

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 1 Schuss Essig       | 2 Tassen Suppe  |
| 600 g Schwarzwurzel  | 1 Prise Salz    |
| 150 g Speck (Würfel) | 1 Prise Pfeffer |
| 2 Stk Zwiebel        | 1 Prise Zucker  |
| 2 EL Butter          |                 |
| 2 EL Mehl            |                 |

#### Zubereitung:

- 1 Für die Schwarzwurzeln mit Specksauce zuerst die Schwarzwurzeln gut waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Sofort in einem Topf mit dem Essig und Wasser weich kochen. Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und fein hacken. In einem Topf mit etwas Butter und den Speckwürfeln anbraten. Mit Mehl stauben und kurz mitrösten.
- 3 Anschließend mit der Suppe ablöschen und etwas einkochen lassen. Nun die Schwarzwurzeln zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



Schwarzwurzel - der Spargel des Winters. Wenn es draußen kälter wird, blüht die Schwarzwurzel richtig auf. Die winterharte Pflanze ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Geschält erinnern die bis zu 30 Zentimeter langen Wurzeln an Spargel. Doch ihr Aroma ist viel intensiver, sehr würzig und leicht nussartig.

#### Aufbewahrung:

Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt sich die ungewaschene Schwarzwurzel rund zwei Wochen aufbewahren. Wird sie an einem kühlen trockenen Ort in einer Kiste mit Sand gelagert, hält sie sogar mehrere Monate.

### Schwarzwurzel einkochen

Zutaten: 1 kg Schwarzwurzel - Salz - Zucker

- ☺ Schwarzwurzel schälen und waschen
- ☺ Einmachgläser reinigen
- ☺ Schwarzwurzel blanchieren und in die Gläser füllen
- ☺ 1 l Wasser mit Zucker und Salz aufkochen
- ☺ Gläser befüllen und langsam abkühlen lassen



Herausgeber: Ökohiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Pletz - Gewerberg-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](http://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](http://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