



# KUNDENBRIEF

KW 36, 2020

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

## NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

### Käse der Woche für KW 37: Leonardo da Vinci

Affiniert mit einer Kräutermischung aus Schabzigerklee, Löwenzahn, Brennnessel und Petersilie.



Art.-Nr.: 31236

2,49  
€/ 100 g

Deutschland mind. 50 % Fett i. Tr.

## HALLO KISTENLIEBHABER!

Die heimtückische Rostmilbe hat sich an unseren geliebten Raritas-Tomaten vergangen und deren frühes Ende eingeläutet.

Hierzulande ist die Rostmilbe ein relativ neuer Schädling. Er befällt bevorzugt Nachschattengewächse, wodurch sich zuerst die Stile braun verfärben, danach die Blätter. Zum Ende hin werden die Früchte korkig - bis die Pflanze letztlich abstirbt. Bislang ist kein effektiver Nützling gegen Rostmilben bekannt und sobald der Befall sichtbar wird, ist eine Bekämpfung schwierig.

Unsere Gärtner haben ein selbstgemischtes Pflanzenschutzmittel aus Schmierseife, Niembaum-Präparat und Bittersalzen ausgebracht, aber leider ohne den gewünschten Erfolg. Die Rostmilbe liebt Wärme und lässt sich bevorzugt im Gewächshaus nieder. Ein jährlicher Platzwechsel der Tomaten dämpft den Schädlingsdruck.

Ferdinand Plietz Ferdinand Plietz



## Eine süße Auswahl für die Schultüte



Feine Vollmilch Schokolade 33%, 100 g

Art.-Nr.: 60201 1,99 € / je Stück

Bio-Cola-Bottles, 100g

Art.-Nr.: 61002 1,59 € / je Stück

Familienkeks, 200 g

Art.-Nr.: 62009 2,49 € / je Stück

Milch Crème Schokoriegel, 40 g

Art.-Nr.: 62105 0,99 € / je Stück



Die Schultüte ist ein richtiges Highlight für die Kinder zur Einschulung.

## SCHULFRUCHT

Kostenlose Belieferung von Kindergärten und Grundschule im Rahmen des Schulprogramms



Sprechen Sie uns an!

regionaler Bio-Lieferdienst

**ÖKOKISTE**

BRINGT BIO INS HAUS



Beste BIO-Qualität - für Sie zertifiziert.

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



# WARUM IST PAPRIKA ROT, GELB UND GRÜN?

SCHON GEWUSST?

JEDE PAPRIKASORTE REIFT BEI IDEALEN KLIMATISCHEN VORAUSSETZUNGEN IRGENDWANN ZUR FARBE GELB, ORANGE ODER ROT. BEI GRÜNEN PAPRIKA HANDELT ES SICH LEDIGLICH UM UNREIFE FRÜCHTE. DAS NACHTSCHATTENGEWÄCHS STAMMT URSPRÜNGLICH AUS LATEINAMERIKA UND DAMIT AUS WÄRMEREN GEFILDEN UNSERES PLANETEN – DESHALB IST DIE GRÜNE PAPRIKA IN DEUTSCHLAND ZIEMLICH WEIT VERBREITET. BIS HEUTE IST MEXIKO NACH CHINA DER ZWEITGRÖßTE PAPRIKA-PRODUZENT DER WELT.

## PAPRIKA LAGERN

UNSER TIPP

IM GEGENSATZ ZU ANDEREN GEMÜSEARTEN, SOLLTEN SIE DIE PAPRIKA NICHT IM KÜHLSCHRANK LAGERN, DA SIE SONST SCHNELL RUNZELIG WIRD UND VIELE IHRER GESUNDEN INHALTSSTOFFE EINBÜBT. AM BESTEN LÄSST SICH DIE PAPRIKA IN EINEM DUNKLEN KELLERRAUM BEI 8 BIS 10°C LAGERN.

0,2g  
Fett

2,9g

Kohlenhydrate

23kcal Kalorien



RARITÄTEN  
GÄRTNEREI  
Veit Plietz

### Regionale Produkte aus unserer Raritäten Gärtnerei

UNSERE RARITÄTEN GÄRTNEREI LIEFERT IN DIESER WOCHE GRÜNE PAPRIKA, ZUCCHINI, FRISCHE BLATTSALATE, SCHLANGENGURKEN, NEUSEELÄNDER SPINAT UND AUBERGINEN.

## GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN MIT JOGHURT AUF ARABISCHE ART

### Zutaten (2 Personen)

4 grüne Paprika • 5 EL rote Linsen • 5 EL Reis • 200 g Rinderhackfleisch • 1 Zwiebel • 3 EL Olivenöl • 400 g Tomatensauce  
500 g Joghurt fettarm • 1 Knoblauchzehe, fein gehackt • 1 Zitrone • 0,5 TL Cardamon • 0,5 TL Curcuma • 0,5 TL Zimt  
1 EL Petersilie gehackt • Salz & Pfeffer

### Zubereitung

- 1 Reis und rote Linsen mit einer Tasse Wasser und Salz kochen, bis das Wasser verkocht ist. Zwiebel in Würfel schneiden und in Margarine braten.
- 2 Hackfleisch mit der Reis-Linsen-Mischung und den Zwiebel mischen. Schön scharf abschmecken (Curcuma, Cardamon, Zimt, Petersilie, Salz, Pfeffer.)
- 3 Die Paprikaschoten mit der Fleischmischung füllen. Für jede Person zwei Schoten in eine Auflaufform geben und mit Tomatensauce übergießen. 40 min. bei 200 Grad überbacken. Joghurt mit Knoblauch und Zitronensaft mischen. Die Schoten mit Joghurt und Weißbrot reichen.



UNSER TIPP

ALS ALTERNATIVE ZUM HACKFLEISCH, FÜLLEN SIE DIE PAPRIKA MIT BULGUR, ROTEN LINSEN UND REIS.

Basmati Reis  
weiß, 500g  
Art.-Nr.: 52301

3,79  
€/je Pack



Bulgur aus  
Hartweizen, 500g  
Art.-Nr.: 52322

1,99  
€/je Pack



Rote Linsen  
500g  
Art.-Nr.: 52622

3,19  
€/je Pack



Herausgeber: Ökokiste 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.oekokiste-schwarzach.de](http://shop.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 [shop.oekokiste-schwarzach.de](http://shop.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 chefkoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

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