



KUNDENBRIEF

KW 42, 2020

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW 43: Nuss Rebell

Das Bukett aus Walnuss, Lebkuchen, Vanille und Rahm schmeichelt der Nase. Cremig und weich fühlt sich der Käse am Gaumen an und entfaltet dabei einen zarten Süßschmelz.

Art.-Nr.: 31296



3,99
€/ 100 g

Deutschland mind. 50 % Fett i. Tr.

Rütschenhausener Hanfnüsse

Hanfnüsse gelten als regionales Superfood. Sie enthalten viel Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren und Vitamine. besonders gut schmecken sie pur. Man kann sie in Brot- oder Kuchenteig mischen oder ohne Fett in der Pfanne anrösten, wodurch ein nussig-fruchtiges Aroma entsteht. Geröstet passen sie besonders gut in Salate, Müsli oder Fruchtequark.

Art.-Nr.: 53623

4,79
€/ 250 g je Pack



HALLO KISTENLIEBHABER!

Der Dienstag, (06.10.20) führte uns die Abhängigkeit von Internet und Telefon wieder einmal schonungslos vor Augen.

Am Vortag gegen 16 Uhr wurde bei Bauarbeiten in Nähe der Autobahn versehentlich ein Glasfaserkabel durchtrennt - von diesem Zeitpunkt an waren etwa 1200 Kunden der Telekom für rund 20 Stunden ohne Internet und Telefon. Am Montagabend gingen wir noch fest davon aus, das Problem sei bis Dienstagmorgen behoben. **Falsch gedacht!** Unserem Haustechniker gelang es erst im Laufe des Dienstags mit viel Mühe, per Hotspot eine Internetverbindung in Gang zu setzen, damit wir zumindest die Onlineshop-Bestellungen einlesen konnten. Telefonisch waren wir den ganzen Tag nur schwierig erreichbar. **Wir hoffen, trotzdem all Ihre Wünsche erfüllt zu haben und entschuldigen uns hiermit für eventuell entstandene Unannehmlichkeiten.**

Ferdinand Pletz

Ferdinand Pletz

REGIONALE HANFNÜSSE UND BELUGA-LINSEN

Philipp Adelmann aus Wasserlosen-Rütschenhausen beliefert uns mit regionalen Hanfnüssen und Beluga-Linsen.

Rütschenhausener Beluga-Linsen

Art.-Nr.: 52628

5,79
€/ 500 g je Pack



Philipp Adelmann

Rütschenhausener Hanfnüsse

Art.-Nr.: 53624

8,99
€/ 500 g je Pack



regionaler Bio-Lieferdienst

ÖKOKISTE

BRINGT BIO INS HAUS



Beste BIO-Qualität - für Sie zertifiziert.

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

Cherimoya ZUCKERAPFEL

Wie isst man eine Cherimoya?

DIE REIFE CHERIMOYA WIRD LÄNGS HALBIERT. DIE NICHT ESSBAREN, GROBEN, LOCKEREN KERNE LASSEN SICH RELATIV LEICHT RAUSSCHLAGEN. DAZU EINFACH DIE FRUCHT UMDREHEN UND LEICHT GEGEN DIE SCHALE KLOPFEN. FALLS DIES NICHT FUNKTIONIERT KANN MAN SIE AUCH MIT EINEM LÖFFEL HERAUSHOLEN. MAN KANN SIE WIE EINE KIWİ AUSLÖFFELN, DAFÜR SCHNEIDET MAN DIE FRUCHTHÄLFTEN ZUVOR KREUZWEISE TIEF EIN. AUßER DEN KAFFEEBOHNENGROBEN, DUNKLEN KERNEN, DIE LOCKER IM FRUCHTFLEISCH SITZEN, IST ALLES ESSBAR, AUCH DIE SCHALE. EIN BESONDERER LECKER-BISSEN IST DIE SCHALE ALLERDINGS NICHT.



DIESE WOCHE
IN IHRER
OBSTKISTE

typische
Winterfrucht

exotischer süßer Geschmack

Topinambur DIABETIKERKARTOFFEL



ist kalorienarm

enthält keine
Starke

hat viele
Vitamine



DIESE WOCHE
IN IHRER
REGIONALKISTE



Topinambur

TOPINAMBUR GALT VOR ALLEM IM 17. JAHRHUNDERT IN DER PARISER HAUTE CUISINE ALS DELIKATESSE, BEVOR SIE VON DER KARTOFFEL VERDRÄNGT WURDE. NUN ERLEBT SIE IN DER MODERNEN KÜCHE EIN REVIVAL. DIE KNOLLEN DER PFLANZEN SIND FÜR DIABETIKER GEEIGNET UND HELFEN BEIM ABNEHMEN.

TOPINAMBUR-SUPPE



Zutaten für 2 Personen

- 3 Schalotten (90 g)
- 300 g Topinambur
- 200 g Kartoffeln
- 500 - 600 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- Salz & Pfeffer



Gemüsebrühe ohne Hefe 250 g
Art.-Nr.: 52002

8,79
€/ je Pack

Zubereitung

Die Schalotten schälen und fein hacken. Topinambur und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Schalotten im Öl glasig andünsten, Topinambur dazugeben, unter Rühren 2 Min. mitdünsten. 400 ml Brühe dazugießen und Kartoffeln dazugeben. Alles aufkochen und das Gemüse zugedeckt in ca. 20 Min. weich kochen. Die Suppe pürieren. 200 g Sahne hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. noch Brühe dazugeben.

Chinakohl SELLERIEKOHL



liefert wichtige
Vitamine

powert das Immunsystem

tut der
Verdauung gut



DIESE WOCHE
IN IHRER
GEMÜSEKISTE

Chinakohl

DER CHINAKOHL STAMMT TATSÄCHLICH URSPRÜNGLICH AUS CHINA, WO MAN DAS KNACKIGE GEMÜSE SCHON SEIT DEM 5. JAHRHUNDERT KENNT. BEI UNS KENNT MAN DIESE KOHLART ERST SEIT BEGINN DES 20. JAHRHUNDERTS UND BAUT SIE HEUTE VORWIEGEND IN BAYERN UND NORDRHEIN-WESTFALEN AN. TYPISCHE KENNZEICHEN VON CHINAKOHL SIND SEINE LÄNGLICH OVALE FORM UND DIE GEKRAUSTEN BLÄTTER. AUCH KOHLMUFFEL KÖNNEN SICH FÜR CHINAKOHL ERWÄRMEN, DENN DIE GROBEN, ZARTEN UND STRUNK-FREIEN BLÄTTER SCHMECKEN KAUM KOHLARTIG, SONDERN EHER DEZENT UND ANGENEHM FRISCH.

Herausgeber: Ökohiste 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 Vdt 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 chefkoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

