



# KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

KW 4 - 2021

## NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

### Käse der Woche für KW 5: Allgauer Rosenblütenkäse

Ein blumig-eleganter Heumilch Schnittkäse aus dem Herzen des Allgäus, der auch durch seine Optik besticht: Die Rinde ist mit Rosenblüten belegt.

Art.-Nr.: 31249

2,49  
€/ 100 g



Deutschland mind. 52 % Fett i. Tr.

### Rhöner Rosmarin-Orangen-Salz

Art.-Nr.: 53010

5,99  
€/ je 80 g



Sälzer Haus



## HALLO KISTENLIEBHABER!

Sie finden den unten abgebildeten Flyer diese Woche in den meisten Kisten. Bitte tragen Sie Ihre Kundennummer auf der Vorderseite ein und geben Sie den Flyer an einen Bekannten weiter. Bei Interesse kann sich diese Person unter Angabe des genannten Gutschein-Codes (10 % Rabatt auf die erste Bestellung) in unserem Onlineshop als Neukunde registrieren. Sofern uns dabei Ihre Kundennummer als Empfehlender genannt wurde, erhalten Sie ebenfalls 10 % Rabatt auf Ihre nächste Bestellung. Bitte empfehlen Sie uns weiter.

**EMPFEHLEN SIE UNS WEITER!**  
SO FUNKTIONIERT'S!

- In Ihrem Bekanntenkreis kennen Sie jemanden, der sich für den Lieferdienst der Ökokiste interessieren könnte?
- Bitte tragen Sie Ihre Kunden-Nr. in die Kontakt-Karte ein. Geben Sie diesen Flyer an den Interessenten weiter.
- Sobald Ihr Bekannter sich unter Angabe Ihrer Kundennummer registriert hat, erhalten Sie einen Rabatt von 10 % auf Ihre nächste Bestellung.

**10% RABATT**

KONTAKT-KARTE

**EMPFEHLEN SIE UNS WEITER!**



Ferdinand Pletz  
Inhaber

Ferdinand Pletz

**WIE DIE ÖKOKISTE MACHT?**

**10% RABATT**

SO FUNKTIONIERT'S!

- Registrieren Sie sich als Neukunde und verwenden Sie den Gutschein-Code KwK211 in der dafür vorgesehenen Feld etc.
- Wiederholen Sie die Kundennummer des Empfehlenden (Bitte wählen Sie das Nachrichtenfeld unserer Online-Shops. Sie erhalten einen Rabatt von 10 %.
- Durch Eingabe des Gutschein-Codes KwK211 erhalten Sie einen Rabatt von 10 %.
- Ihr Empfehlende erhält auf seine nächste Bestellung ebenfalls einen Rabatt von 10 %.

Mo. Fr. 9-19 Uhr  
03234 - 978 99 0  
www.oeokiste.de  
info@oeokiste.de



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

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



# EINTOPF MIT WINTERGEMÜSE

## Zubereitung

Kartoffeln, Schwarzwurzeln und Wurzelpetersilie schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Karotten schälen und in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Die Lauchstange putzen, längs halbieren, waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin anbraten. Lauch dazugeben und kurz mitbraten. Brühe angießen, übriges Gemüse, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer dazugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20-25 Min. garen.

## Zutaten für 4 Personen

- |                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| 400 g rotschalige Kartoffeln | 1 große Zwiebel   |
| 300 g Schwarzwurzel          | 2 EL Olivenöl     |
| 100 g Wurzelpetersilie       | 3/4 l Gemüsebrühe |
| 2 Karotten                   | 1 Lorbeerblatt    |
| 500 g Rosenkohl              | Salz & Pfeffer    |
| 1 Stange Lauch               |                   |

## Regionale Produkte von Naturland Tietze

Unser Partner Naturland Tietze ist regionaler Direktvermarkter aus Sennfeld.

Gustav Tietze bringt diese Woche: Rosenkohl am Strunk, Schwarzwurzeln, Feldsalat und Blaukraut.



Gustav Tietze

**Naturland Tietze**

UNSER TIPP

DIESE WOCHE IN IHRER REGIONALKISTE

Im Gemüsefach des Kühlschranks ist Rosenkohl etwa vier Tage lang haltbar. Rosenkohl reagiert auf Ethylen, was wie ein Reifungshormon wirkt. Achten Sie daher darauf, das Gemüse nicht in der Nähe von Äpfeln, Avocados oder Tomaten zu lagern, die mit fortschreitender Reife Ethylen abgeben. Verarbeiten Sie den Rosenkohl nicht sofort, können Sie ihn sehr gut einfrieren. Kochen Sie den Rosenkohl vor dem Einfrieren am besten 2-4 Minuten in Salzwasser und schrecken Sie ihn in Eiswasser ab.



Rosenkohl am Strunk  
Art.-Nr.: 18053

...bietet guten Ballast

...ist ein Filmhelfer

## Rosenkohl

Rosenkohl kann bis in den Winter hinein geerntet werden und ist mit seinen nussigen "Mini-Kohlköpfen" ein schmackhaftes und sehr Vitamin-C-reiches Wintergemüse. Er enthält außerdem einen beachtlichen Anteil an pflanzlichem Eiweiß, B-Vitaminen und Mineralien wie Kalzium, Magnesium und Eisen.



Feldsalat  
Art.-Nr.: 10205



Schwarzwurzeln  
Art.-Nr.: 14030

Kartoffeln rotschalig  
Art.-Nr.: 14214



Naturland ???



Naturland steht für Bio in Hochform. Im Bio-Siegel-Dschungel kann man schnell den Überblick verlieren. Dabei haben alle Siegel ein Ziel gemeinsam: Bio-Siegel sollen Verbrauchern den Weg zu Bio-Produkten zeigen, also Produkten, die aus ökologischer Erzeugung stammen.

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 Vait Plietz - 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