



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

KW 18 · 2021

NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW 19: Allgäuer Wildblume

Der Schnittkäse aus naturbelassener Bio-Heumilch mit feiner, essbarer Rotschmiererinde und veredelt mit ausgesuchten Kräutern und Blüten aus kontrolliert biologischem Anbau verführt Augen, Nase und Gaumen.

Art.-Nr.: 31230

3,69
€/ 100 g

Deutschland, mind. 50 % Fett i. Tr.



Tomaten-Kollektion Überraschung Mini

Art.-Nr.: 90908

Inhalt:

- 1x Exotic
- 1x gelb
- 1x schwarz
- 1x grün

14,99
€/ je Kollektion



HALLO KISTENLIEBHABER!
Der Jungpflanzen-Saison ist in vollem Gange und aufgrund der allgemeinen Verunsicherung hinsichtlich der geltenden Regelungen laufen unsere Telefone heiß. Hiermit möchten wir noch einmal auf die wichtigsten Punkte hinweisen:

- Sie können in unserer Gärtnerei ganz normal einkaufen (FFP2-Maskenpflicht). Natürlich gilt das Abstandsgebot, deshalb dürfen sich höchstens 20 Personen zeitgleich auf dem Gelände aufhalten. Im schlimmsten Fall müssen Sie einen Moment warten.

• Öffnungszeiten:

Mo bis Fr: 10 Uhr bis 17 Uhr, Sa: 10 Uhr bis 14 Uhr

- keine Vorbestellungen (no click & meet), keine Abholungen (no click & collect)

Die Ökokiste liefert Pflanzen aus. Abgesehen von wenigen einzelnen Sorten bieten wir allerdings größtenteils fertige Kollektionen an. Das Angebot finden Sie im Shop.

Ferdinand Pietz



Tomaten-Kollektionen 2021

Tomaten-Kollektion Deutschland Maxi	Art.-Nr.: 90909	29,99 €
Inhalt: 2x schwarz, 4x rot, 2x gold		
Tomaten-Kollektion Deutschland Mini	Art.-Nr.: 90910	14,99 €
Inhalt: 1x schwarz, 2x rot, 1x gold		
Tomaten-Kollektion Pflegeleicht & Zeitmangel	Art.-Nr.: 90911	14,99 €
Inhalt: 2 x Balkontomate, 2 x Wildtomate		
Feinschmecker-Tomatenkollektion Maxi	Art.-Nr.: 90901	29,99 €
Inhalt: 3 x klassisch, 2 x Fleischtomate, 3 x Cocktailtomate		
Balkontomate fix & fertig	Art.-Nr.: 90905	9,99 €
Inhalt: 5-Liter-Container		

WEITERE
KOLLEKTIONEN
FINDEN SIE
IM SHOP

regionaler Bio-Lieferdienst

ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS



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

GRÜNER SPARGEL SALAT MIT PFIRSICHEN UND CHARENTAIS-MELONE

Zutaten (4 Personen)

1 Bund grüner Spargel • 150 g Vitalmix • 125 g Mozzarella • 1 Zitrone • 2 Pfirsiche • 1 Charentais-Melone • 1 EL Olivenöl • 50 g Schinken (gewürfelt)
200 ml Gemüsebrühe • 1 TL Honig • Salz & Pfeffer

Zubereitung

Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Mozzarella in einem Sieb abtropfen lassen und würfeln. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und in ca. 5-6 cm lange Stücke schneiden. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Pfirsiche mit heißem Wasser übergießen, häuten, entsteinen und in Spalten schneiden. Pfanne mit 1 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen und Schinkenwürfel darin knusprig braten. Spargel hinzufügen und ca. 6 Min. unter Wenden anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Bratensatz mit Brühe ablöschen und mit Honig, Zitronensaft und Salz würzen. Salat im Dressing schwenken, Spargel und Pfirsichspalten darauf anrichten. Charentais-Melone in Spalten schneiden und dazu servieren.

GRÜNER SPARGEL VOM GRILL

Zutaten (4 Personen)

500 g grüner Spargel 2 EL Olivenöl

Zubereitung

Grüner Spargel eignet sich aufgrund seiner dünnen, zarten Stangen am besten zum Grillen. Waschen Sie die Stangen, schneiden die holzigen Enden ab und bestreichen die Spargelstangen mit etwas Öl. Grüner Spargel braucht etwa 5-10 Minuten auf dem Grill.

Unser Tipp: Stecken Sie jeweils 4-6 Stangen auf zwei Schaschlik Spieße. So rutscht der Spargel nicht durch den Rost

UNSER
TIPP



Grüner Spargel

GRÜNSPARGEL STELLT WELTWEIT DIE BELIEBTESTE FORM DES STANGENGEMÜSES DAR. SEIN GESCHMACK IST WESENTLICH INTENSIVER ALS DER DES BLEICHSSPARGELS UND IST REICHER AN WERTVOLLEN INHALTSSTOFFEN, VERGlichen MIT SEINEN UNTERIRDISCH WACHSENDEN VERWANDTEN. DIE GRÜNE FARBE WIRD DURCH DEN FARBSTOFF CHLOROPHYLL HERVORGERUFEN, DEN DIE PFLANZE ZUR ENERGIEGEGWINNUNG (PHOTOSYNTHESE) BENÖTIGT.

Pfirsich Art.-Nr.: 23200

Pfirsich

PFIRSICHE HELFEN DABEI, BESSER MIT STRESS UMZUGEHEN: DER HOHE NIACINANTEIL DER FRÜCHTE, DAS VITAMIN B3, VERBESSERT IN KOMBINATION MIT SELEN, ZINK UND MAGNESIUM NERVÖSE ZUSTÄNDE UND TRÄGT SOMIT ZUM ALLGEMEINEN WOHLBEFINDEN UND ZU EINER BESSEREN STIMMUNG BEI.



Charentais

FRISCH, SEHR SAFTIG, SÜß. DIE CHARENTAIS-MELONE IST ZWAR DIE KLEINSTE ALLER ZUCKERMELONEN, DAFÜR KONZENTRIERT SICH IN IHR DER INTENSIVSTE MELONENGESCHMACK.



Charentais-Melone Art.-Nr.: 16307

entwässert
auf sanfte
Art

reinigt das
Blut

kann beim
Abnehmen helfen

Spargel grün
Art.-Nr.: 11160

Herausgeber: Ökokiste 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 Veit Plietz - Am See 9 - 97359 Schwarzach a. Main - Demeter Betriebsnummer: 17520

Alle Artikel sind im Internet unter 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. 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 cheffoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS