

KISTENPOST JANUAR 2021
Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice



SUPERFOOD

Heimisches Wintergemüse
vom Feld

POWER VOM ACKER

Chia, Goji, Aronia, Kurkuma – vergessen wir doch einfach mal die Wunderpflanzen des globalisierten Ernährungsmarkts. Und machen einen Spaziergang über den heimischen Acker.

DIE ABOKISTE

DAS GUTE LIEGT SO NAH ...

Liebe Kundinnen und Kunden,

ich persönlich bin eigentlich kein Freund von Superlativen. Zu häufig steckt hinter dem Größten, Besten, Billigsten doch nur der (verzweifelte) Schrei nach Aufmerksamkeit. Davor ist auch die Bio-Branche nicht gefeit.

Auf der anderen Seite funktioniert unsere menschliche Psyche nunmal nach bestimmten Regeln, denen zu „entkommen“ nur wenigen Menschen gelingt. Auch in meinem Wortschatz hat in den vergangenen Jahren der Begriff des „Framings“ Einzug gehalten. Framing meint (sehr vereinfacht), dass die Darstellung einer Thematik auf eine Art und Weise erfolgt, die bestimmte, vom Absender erwünschte, Interpretationen, Bewertungen oder Empfindungen beim Empfänger fördert.



Superfoods ist ein Trendbegriff, der seine besten Zeiten schon wieder hinter sich hat. Hier ist der „Super“-lativ schon wörtlicher Teil des Begriffs. Und „fram“ damit Erwartungen an Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wunderwirkungen, die mit der Realität nicht viel zu tun haben.

Mit unserem Titelbild machen wir uns die Wirkung des Begriffs trotzdem und ganz bewußt zu nutze. Es geht nämlich um eine im Grunde höchst simple und gewöhnliche Erkenntnis: Die Gemüse, die bei uns seit Jahrhunderten heimisch sind und angebaut werden, sind gesund und enthalten alle notwendigen Inhaltsstoffe für eine gute Ernährung.

Was uns gut tut, kommt also nicht aus der Ferne und ist exotisch, sondern wächst vor unserer Haustüre, zum Beispiel in unserer Werkhof-Gärtnerei. Grünkohl und Schwarzkohl, Topinambur, Schwarzer Rettich, Rote und Gelbe Bete, Postelein – so einfach kann „super“ sein.

Das Schöne an der (Wieder-)Entdeckung der heimischen „Superfoods“: Dank des kulinarischen Blicks über unseren deutschen Tellerrand gibt es heute eine Unzahl an kreativen, schmackhaften und abwechslungsreichen Rezepten, die uns unsere heimischen Gemüsearten ganz neu entdecken lassen. Dass Grünkohl nur fettig mit Mettwurst geht ist lange schon vorbei.

Und darin steckt doch auch eine schöne Erkenntnis über den Gemüseacker hinaus: Was uns gut tut und uns als Menschen wachsen lässt, ist nicht notwendigerweise das Neue, das Exotische, das Besondere. Sondern manchmal auch einfach nur ein neuer Blick auf das scheinbar Bekannte und Gewohnte direkt zu unseren Füßen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen guten Start ins neue Jahr und viel Freude beim Entdecken Ihrer ganz persönlichen „Superfoods“.

Herzlichst Ihr

Betriebsleiter der AboKiste





DEUTSCHLAND
Apfel Topaz



Aromatisch-saftige Äpfel vom Biohof Münch mit Bioland Zertifizierung.

Artikel-Nr. 2047, Deutschland

6,99 kg



ITALIEN
Clementinen Biosybaris



Wohlschmeckende Clementinen von der Naturlandgenossenschaft Biosybaris aus Italien

Artikel-Nr. 2216, Italien

3,99 kg



ITALIEN
Orangen Biosybaris



Saftig-süße Orangen von der Naturlandgenossenschaft Biosybaris aus Italien

Artikel-Nr. 2202, Italien

3,19 kg



DEUTSCHLAND
Postelein



Der Winterpower-Salat aus der Werkhof/Bursch Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1015, Deutschland

2,29 100 g



DEUTSCHLAND
Wirsing



Frischer Wirsing vom Naturland Hof Alfons Klaus.

Artikel-Nr. 1208, Deutschland

3,99 Stück



DEUTSCHLAND
Grünkohl



Knackiger Grünkohl aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1215, Deutschland

7,29 kg

Für Verfügbarkeit und Preise kann aktuell keine Garantie übernommen werden. Durch die aktuelle Situation und die großen Mengen, die jetzt bestellt werden, steht uns u.U. nicht immer ausreichend Ware zur Verfügung. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

AUS DER GÄRTNEREI → WERKHOF-DIEGAERTNEREI.DE



Das Jahr 2020 wird uns allen sehr eindrücklich in Erinnerung bleiben. Auch das Gartenjahr 2020 war ein sehr besonderes Jahr, das kann ich mit meiner über 30ig jährigen Erfahrung erstaunt feststellen. Die Nachfrage an frischem saisonalem Biogemüse war noch nie so groß und auch das Interesse an unseren Jungpflanzen für das Gärtnern im eigenen Garten, in Hochbeeten oder sogar Blumenkästen hat dafür gesorgt, dass wir mit der Produktion kaum mithalten konnten.

Gott sei Dank hatten wir im vergangenen Winter ein neues Anzuchthaus mit über 1000 m² Fläche gebaut und waren froh über wesentlich bessere Bedingungen für eine gesunde vielfältige Jungpflanzen Anzucht. Sonst hätten wir die gesteigerte Nachfrage kaum bedienen können. Übrigens: Bevor die erste Aussaat beginnt, braucht es umfangreiche Planungen für das Anbaujahr. Dabei ist nicht nur die Frage wichtig, von welchen Kulturen wieviel wann angebaut werden soll. Erheblichen Einfluß auf den gärtnerischen Erfolg hat die Auswahl der richtigen Sorten.

Wir testen deshalb immer wieder verschiedene Sorten und experimentieren auch mit neuen Kulturen. Aktuell stehen so zwei Spinatsorten, 10 Salatsorten als baby leaf, 6 Asia Salat Sorten, Hirschhornwegerich, Winterkresse und Rukola in den Häusern. Wir sind gespannt auf das Ergebnis und auf Ihre Reaktion.

Aber der Winter bietet uns auch die Möglichkeit, uns ein wenig von den Anstrengungen des letzten Jahres zu erholen und neue Ideen in uns sprießen zu lassen, die wir in diesem Jahr umsetzen wollen. Gerne erwähne ich noch, dass wir eine neue Gärtnerin, einen neuen Gärtner suchen. Ab März werden wir auch ausbilden.



Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei



BIOLADEN
Speisequark

Natürlich ökologisch. Aus Milch von verbandszertifizierten Bio-Höfen, schonend nach Naturland-Richtlinien verarbeitet. (20 % Fett i. Tr.)

statt 1,19

Artikel-Nr. 201, Deutschland

0,99 250 g



BERGERIE
Schafjoghurt Natur

Cremige Milchspezialität aus Bio-Schafvollmilch. Kulturen: Streptococcus Thermophilus und Lactobacillus Bulgaricus

statt 2,69

Artikel-Nr. 337, Frankreich

2,49 400 g



BIOLADEN
Veganer Aufschnitt Sucuk

Eine kräftig gewürzte vegane Wurst mit gewisser Schärfe und dem typischen Knoblauch-Geschmack.

statt 2,29

Artikel-Nr. 803, Deutschland

2,09 100 g



ÖKOLAND
Premium Schinkenwürfel

Ohne Nitritpökelsalz und Zusatzstoffe hergestellt. Glutenfrei, laktosefrei, natürliche Hefenbildung durch Fermentation.

statt 2,99

Artikel-Nr. 4034, Deutschland

2,69 80 g



DE BESAC
Französischer Bergkäse

Eine großartige Käsesorte aus der Region Bourgogne-Franche-Comté mit fruchtigem Geschmack. 50% Fett

statt 4,99

Artikel-Nr. 3090, Frankreich

4,39 200 g



WEILING
Gouda Marrakesch „Ras el Hanout“

Ein Schnittkäse mit Gewürzen aus der nordafrikanischen Küche – ein orientalisches Geschmackserlebnis. 50 % Fett

statt 3,39

Artikel-Nr. 3093, Deutschland

2,99 200 g



LINNÉA SVENSKA
Blåbærkonfitüre

Blåbærssylt ist eine intensiv schmeckende Konfitüre nach traditionellem Rezept aus wilden schwedischen Wald-Blaubeeren.

statt 4,49

Artikel-Nr. 31039, Schweden

3,99 320 g



LINNÉA SVENSKA
Preiselbærkonfitüre

Wilde schwedische Waldbeeren geben der Konfitüre nach traditioneller Rezeptur ihren intensiv fruchtigen Geschmack.

statt 4,89

Artikel-Nr. 31015, Schweden

4,49 320 g



LINNÉA SVENSKA
BlåbærHimbærkonfitüre

Blaubeeren und Himbeeren zu gleichen Teilen verleihen dem Drottningssylt seinen einzigartigen, vollen Geschmack.

statt 4,49

Artikel-Nr. 31048, Schweden

3,99 335 ml

SCHWEDISCHE KONFITÜREN

Linnéa svenska sylt ist ein traditioneller schwedischer Fruchtaufstrich mit einer einzigartigen Konsistenz. Sylt kann sowohl als Brotaufstrich als auch zum Kochen, Backen oder Verfeinern von Süßspeisen eingesetzt werden.

Die schwedische Wald-Blaubeere aus Wildsammlung ist besonders aromatisch und reich an Vitamin C. Die Wald-Himbeeren für die Konfitüren kommen aus Bosnien, ebenfalls aus ökologisch zertifizierter Wildsammlung. Damit wird der Aufbau von Betrieben in Bosnien unterstützt, die nachhaltig arbeiten, sowohl ökologisch als auch ökonomisch.

In den Konfitüren werden keine Konservierungsmittel oder Geschmacksverstärker zugesetzt. Wenn feinste Rohstoffe verwendet werden, muss nichts hinzugefügt werden um einen tollen Geschmack zu erreichen.



MILCHWERKE OBERFRANKEN
Coburger Briertorte

Cremig-aromatischer Bio-Tortenbrie, aus pasteurisierter Biomilch. 60 % Fett

statt 2,59
2,39 200 g

Artikel-Nr. 3144, Deutschland



SENNEREI HATZENSTÄDT
Tiroler Emmentaler

Klassischer Brotzeitkäse aus der Sennerei Hatzenstädt in Niederndorferberg. 45 % Fett

statt 3,99
3,59 200 g

Artikel-Nr.3203, Österreich



VALLÉE VERTE
Nordseekäse

Die salzige Nordseeluft gibt diesem Schnittkäse seine feine Struktur und seinen würzig-pikanten Geschmack. 48 % Fett

statt 4,98
4,59 200 g

Artikel-Nr. 3234, Dänemark



NATOMI
Haferdrink Barista

Fermentierter Hafer gibt dem wohlschmeckenden und gesunden Getränk eine leicht süsslich-harmonische Note.

statt 2,29
1,99 1 l

Artikel-Nr. 778, Deutschland



BIO-VERDE
Frische Eier - Spätzle

Original schwäbische Spezialität mit feinem Geschmack und geschmeidiger Konsistenz zum Anbraten in der Pfanne.

statt 2,79
2,49 400 g

Artikel-Nr. 10116, Deutschland



BIO-VERDE
Maultaschen mit Gemüse

Die bunte Gemüsefüllung ist nicht nur geschmacklich sondern auch optisch ein „Hingucker“.

statt 3,19
2,99 250 g

Artikel-Nr. 20165, Deutschland



RAPUNZEL
Spaghetti semola

Nach alter Tradition nur aus bestem italienischem Hartweizengrieß und reinem Quellwasser hergestellt.

statt 1,49
1,29 500 g

Artikel-Nr. 10102, Italien



RAPUNZEL
Passata

Fein passierte Tomaten - fruchtig und aromatisch im Geschmack auf italienischen Bio-Saatgutprojekten.

statt 1,99
1,69 450 ml

Artikel-Nr. 20007, Italien



RAPUNZEL
Tomatensauce Toskana

Die Fruchtig milde Sauce aus ‚Mauro Rosso‘ Bio-Tomaten ist angereichert mit feinem Gemüse und frischem Basilikum.

statt 1,99
1,69 335 ml

Artikel-Nr. 20009, Italien



RAPUNZEL
Risotto mit Steinpilzen

Elder Carnaroli Risottoreis mit aromatischen getrockneten Steinpilzen, abgeschmeckt mit feinen Kräutern.

statt 3,79
2,99 250 g

Artikel-Nr. 20155, Italien



ÖKOLAND
Linsensuppe

Der kräftige Eintopf mit ausgewählten Gemüsearten und fein geschnittenen Scheiben von Ökoland Wiener Würstchen.

statt 2,99
2,69 400 ml

Artikel-Nr. 20130, Deutschland



RAPUNZEL
OXYGUARD Leinöl nativ

Kostbares Öl mit fein nussigem Aroma und essentiellen, 3-fach ungesättigten Linolensäuren.

statt 5,49
4,49 100 ml

Artikel-Nr. 20424, Deutschland



SWEMA

Gemüsebrühe, roh und hefefrei ✓

Eine gesunde, natürliche und besonders leckere Alternative zum Brühwürfel und allem, was Sie bisher kennen! 73% Gemüse, Steinsalz, Gewürze, Sonst nichts!

Auch geeignet zum Marinieren, für Dressings, zum Würzen und vielem mehr. (Das Besondere an der SweMa Gemüsebrühe: Rohkostqualität, ohne Hefe, ohne Fett & ohne Zucker, Vegan, Glutenfrei, Laktosefrei, frei von allen Zusatzstoffen, selbstverständlich Bio-zertifiziert)

Artikel-Nr. 20545, Deutschland

2,69 85 g **statt 2,99**

Artikel-Nr. 20546, Deutschland

5,59 210 g **statt 5,99**



BIOLADEN

Kokosmilch ✓

Die fein-cremige Kokosmilch aus Sri Lanka mit einem Kokosnussanteil von 60%.

Artikel-Nr. 22010, Deutschland

1,99 400 ml **statt 2,19**

BIOLADEN

Ananasstücke ✓



Sonnenreife exotische Früchte aus sorgfältiger Handarbeit im eigenen Saft eingelegt (naturtrüb).

statt 3,49

Artikel-Nr. 22017, Sri Lanka

2,99 375 ml



SPIELBERGER

Dinkelgrieß Demeter ✓

Dinkelgrieß in der Papierverpackung ist ein vollwertiges Produkt, da er Teile der wertvollen Schale und des Keimlings enthält.

statt 2,89

Artikel-Nr. 32136, Deutschland

2,49 500 g



ROSENGARTEN

Mandel-Himbeer Krokantmüsli ✓

Feinste Kombination aus gefriergetrockneten Himbeeren und 16 % knusprigen Mandelkrokant.

statt 4,99

Artikel-Nr. 33029, Deutschland

2,49 375 g

TB

Yogi Tee Abend Tee ✓



Eine entspannende Inspiration für Körper, Geist und Seele ist diese biologische Kräuterkunde in einer Tasse Tee.

statt 3,59

Artikel-Nr. 41056, Deutschland

3,29 30,6 g



SONNENTOR

Glückstee Kräuterteemischung ✓

Eine erfrischende Kräuterteemischung die nach Minze und Zitrone schmeckt.

statt 4,19

Artikel-Nr. 41081, Deutschland

3,89 27 g



DE RIT

Schoko Butterkeks ✓

Knusprig-nussig, buttrig oder schokoladige Kekse aus besten Bio-Zutaten und nach original Rezepten liebevoll gebacken.

statt 3,99

Artikel-Nr. 30001, Niederlande

3,49 150 g

RIEDENBURGER

Dinkel Radler alkoholfrei ✓



Vitamine und Spurenelemente aus dem Dinkel und die Frische der Zitrone sorgen für gesunde Bekömmlichkeit.

statt 1,29

Artikel-Nr. 51054, Deutschland

1,09 0,33 l

RIEDENBURGER

Hefeweizen alkoholfrei ✓



Natürliche Milchsäurefermentation, Antioxidantien, Vitamine und Spurenelemente machen das Bier so gesund.

statt 1,49

Artikel-Nr. 51080, Deutschland

1,29 0,5 l

RIEDENBURGER

Helles alkoholfrei ✓



Ein spritzig-frisches, herbes Bier für klare Köpfe. Unfiltriert und vollwertig hat es einen runden Abgang.

statt 1,49

Artikel-Nr. 51060, Deutschland

1,29 0,5 l

GRN KOSMETIK ERFÜLLT HÖCHSTE ANSPRÜCHE



Die neue, 100% zertifizierte BIOkosmetik GRN für die unterschiedlichsten Haut-, Haar- und Beautybedürfnisse überzeugt durch die sorgsam ausgewählten Inhalts- und Wirkstoffe aus der Natur für ein rundum gepflegtes Haut- und Haargefühl.

Alle GRN [GRÜN] Produkte werden mit dem höchsten Anspruch an Qualität, Wirkung und Innovation entwickelt, sind zu 100% COSMOS ORGANIC zertifiziert, natürlich tierversuchsfrei und wo immer möglich vegan.

Shampoo Bier & Honig

Das Volumen-Shampoo verleiht dem Haar sichtbar mehr Kraft und Fülle mit Bier, Honig und Hanf.

Shampoo Alge & Meersalz

Das Sensitiv-Shampoo ist ein sanft reinigendes Shampoo für sensibles Haar mit Alge und Meersalz.

Shampoo Granatapfel & Olive

Reparatur-Shampoo mit reichhaltigen Inhaltsstoffen aus Granatapfel und Olive regenerieren und stärken das Haar.

Artikel-Nr. 60550, Italien
Artikel-Nr. 60553, Italien
Artikel-Nr. 60552, Italien

statt 7,95
6,95 250 ml

WEIN DES MONATS

Der Name Chianti steht sowohl für einen Wein, als auch für das Gebiet, aus dem er stammt. Es bezeichnet eine hügelige Landschaft zwischen den toskanischen Städten Florenz und Siena. Die erste Erwähnung eines Chianti-Weins findet sich im Mittelalter. Damals handelte es sich noch um einen Weißwein – was sich seitdem jedoch geändert hat. Längst steht der Name Chianti geradezu als Synonym für toskanischen Rotwein.

Auch wenn sein Renommee zwischenzeitlich in den Siebzigern in Form von dünnem Wein in großen Bastflaschen (fiasko) gelitten hat, gehört gerade der Chianti Classico DOCG aus dem Kerngebiet doch heute wieder zu den wichtigsten und besten Erzeugnissen des italienischen Weinbaus.



PETER RIEGEL BIOWEINE

Chianti MARCIALLA DOCG 2018

Ganz klassischer Chianti mit typischer Kirschfrucht und Geschmeidigkeit. Passt besonders gut zu deftiger toskanischer Küche, aber auch einfach so sehr lecker!

Artikel-Nr. 54346, Italien

statt 8,95
7,95 0,75 l

EINTOPF MIT WEISSEN BOHNEN

Ein Rezept von Daniel Flink



Eintöpfe sind besonders im Herbst und Winter sehr beliebt. An einem kalten Wintertag wärmen sie Körper und Seele und sind durch vielen wertvollen Zutaten sehr gesund. Den Geschmack von Omas Eintopf vergessen viele ihr ganzes Leben nicht und heutzutage erleben Eintöpfe wieder eine echte

Renaissance, weil sie so gesund, lecker und sättigend sind. Richtiges Wohlfühlessen im Gegensatz zu Fastfood! Die Zubereitung dauert zwar etwas länger, aber man kann sie hervorragend vorkochen und am nächsten Tag schnell aufwärmen, oder sich einen Vorrat einfrieren. Unser Kollege Daniel aus Kundenbetreuung und Hofladen stellt uns als absoluter Eintopf-Fan dieses Rezept vor:

Zubereitung

- 1.) Bohnen waschen und für mind. 12 Stunden, am Besten über Nacht, in kaltem Wasser einweichen
- 2.) Bohnen abgießen und mit den Lorbeerblättern in leicht gesalzenem Wasser für ca. eine Stunde kochen, bis sie weich geworden sind. Nicht zu lange kochen, sonst werden sie von der Konsistenz zu weich.
- 3.) Während die Bohnen kochen, die Zwiebel, Möhren, Paprika, Kartoffeln, Sellerie würfeln und den Knoblauch fein hacken. Die Kartoffelwürfel in Wasser legen, damit sie nicht braun werden
- 4.) Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Möhren, Paprika, Sellerie und Knoblauch darin leicht anschwitzen, dann die Kartoffeln und stückigen Tomaten dazu geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen, wenn noch etwas Flüssigkeit fehlt, kann man auch etwas von dem Bohnenkochwasser dazu geben.
- 5.) Die Bohnen sollten jetzt auch weich sein und kommen mit in den Topf, alles so lange köcheln lassen, bis alles weich ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es gerne etwas schärfer mag, kann mit Chilisauce dem Eintopf noch etwas mehr Feuer geben.
- 6.) Zum Servieren ein paar frische Kräuter dazu geben

Kleiner Tipp: Eintöpfe eignen sich auch prima zur Resteverwertung und man kann sie mit dem ergänzen, was bald verwertet werden muss, oder dem eigenen Geschmack gefällt.

Zutaten

300g getrocknete, weiße Bohnen
1 Zwiebel
3-4 Möhren
3-4 Kartoffeln
3 Pastinaken
(alternativ 3 Paprika)
200g Sellerie
1-2 Knoblauchzehen
2-3 Lorbeerblätter
1 Dose stückige Tomaten
ca. 1l Gemüsebrühe
3 TL Paprikapulver edelsüß
Salz und Pfeffer
frische Kräuter (Petersilie, Koriander, Petersilie, etc.)

WARENKUNDE: HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrüchte gehören zu den wichtigsten Kulturpflanzen der Welt. Ihr Ursprung ist nicht genau geklärt, aber seit tausenden Jahren werden sie in vielen Kulturen angebaut.

Zu den wichtigsten und bekanntesten Hülsenfrüchten gehören Bohnen und Sojabohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen und Erdnüsse. Der Erfolg der Hülsenfrüchte kommt nicht von ungefähr, für viele Menschen auf dieser Erde sind sie der wichtigste Lieferant für hochwertige Eiweiße, Mineralstoffe und Vitamine. Die vielen Ballaststoffe unterstützen die Verdauung und fördern eine gesunde Darmflora, außerdem senken sie den Cholesterinspiegel.

Als Quelle für hochwertige Proteine spielen Hülsenfrüchte eine wichtige Rolle bei der Sicherstellung einer weltweiten und guten Ernährung. Da das pflanzliche Eiweiß mit weniger Aufwand produziert wird als tierisches Eiweiß, tragen Leguminosen zum Klimaschutz bei und durch ihre Fähigkeit, Stickstoff aus der Luft zu binden und an den Wurzeln einzulagern, erhöhen sie die Bodenfruchtbarkeit.

Dass man Hülsenfrüchte nicht in gesalzenem Wasser kochen sollte ist übrigens ein überholter Mythos. Die Garzeit verlängert sich dadurch nicht, aber durch das Salz im Wasser verringert sich der osmotische Druck und vermindert so das Auslaugen der fruchteigenen Mineralstoffe. Sie schmecken dann sogar aromatischer.